



# **CURSO VIVENCIAL DE PSICOLOGIA**



***“MOVIMENTO PASSANDO O BRASIL A LIMPO”***



## MEUS AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por ter me dado saúde, coragem e força para enfrentar tantas descrenças, perseguições e animosidades até chegar neste momento glorioso de ver triunfar um projeto que nasceu dentro do meu coração no dia 07/07/1990.

O motivo que na época me inspirou a criar este projeto até mesmo perdeu sua importância ou na verdade, nunca teve mesmo qualquer importância pois existem pessoas que passam por nossa vida apenas para nos mostrar novos caminhos que talvez jamais iríamos encontrar sozinhos. Eu, particularmente, prefiro vê-las como anjos enviados por Deus para nos mostrar algo muito melhor e maior.

Quero agradecer também o meu primeiro grupo de estudos, composto pelas pessoas que tenho a honra de relacionar, pois sem elas o projeto sequer teria iniciado: Dra. Ester de Fátima Corticeiro; Pastor Wilson A. Lima; Dr. Jorge do Nascimento; Dra. Marise Moreno Romero; Benedito José Maciel dos Santos; Dra. Sandra Soares; Evandite Soares de Oliveira Domingues; João Carlos Marchini; Rita de Cássia Zocatelli; Dr. Estefan Vegel Filho; Dra. Angelina Bernardina Aguiar Nascimento.

Rendo aqui, as minhas sinceras homenagens, e estejam onde estiverem, saibam que foram, são, e sempre serão integrantes desta revolução cultural e de cidadania que continuam tendo os mesmos objetivos iniciais por nós criado, ou seja, “tornar o homem, um bom filho, bom marido e bom pai e um bom profissional, e a mulher, boa filha, boa esposa, boa mãe e uma boa profissional.

Sou sabedor que cada um dos participantes deixou sua parcela de colaboração, e como já dizíamos na época, este era um projeto futurista com previsão de ser concluído em, no mínimo, 100 (cem) anos. O tempo foi generoso para com nossos anseios e com 28 (vinte e oito) anos, graças a uma nova e fantástica equipe de profissionais de altíssimo nível que já estão referendados neste material, tornamos possível no ano de 2019, aquele que para nós, era apenas um sonho e agora podemos considerar uma grande realização.

Mais uma vez, obrigado Senhor por todas as minhas conquistas, pois sem as suas bênçãos eu não poderia alcançá-las, quero agradecer também por todas as pessoas que o Senhor me enviou e que me ensinaram muito no decorrer desta grande jornada.

Agradeço por ter abençoado os meus ouvidos, para que eu pudesse ouvir tudo aquilo que foi importante na construção deste trabalho, e a minha boca para que eu pudesse falar palavras de conforto e otimismo, para que a vida de muitas pessoas pudesse se encher de esperança e entusiasmo durante a implantação destes trabalhos sociais.

Jomatelino dos Santos Teixeira  
Idealizador do projeto de Cursos Vivenciais

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>“PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL”</b> .....	<b>7</b>
<b>MISSÃO DO ELO SOCIAL</b> .....	<b>7</b>
<b>APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL</b> .....	<b>8</b>
<b>OBJETIVO DO CURSO</b> .....	<b>9</b>
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b> .....	<b>9</b>
<b>1. CICLOS DA VIDA</b> .....	<b>11</b>
1.1. PERÍODO PRÉ NATAL (DA CONCEPÇÃO AO NASCIMENTO) .....	12
1.2. PRIMEIRA INFÂNCIA (DO NASCIMENTO AOS 3 ANOS) .....	12
1.3. SEGUNDA INFÂNCIA (3 A 6 ANOS) .....	13
1.4. TERCEIRA INFÂNCIA (6 a 11 ANOS). .....	13
1.5. ADOLESCÊNCIA .....	14
1.6. PRINCIPAIS MUDANÇAS CAUSADAS PELA PUBERDADE .....	15
1.7. CARACTERÍSTICAS DA MULHER NA PUBERDADE .....	15
1.8. MENSTRUAÇÃO AUTOCONHECIMENTO E EMOÇÕES. ....	17
1.9. PUBERDADE MASCULINA. ....	18
1.10. VIDA ADULTA.....	19
1.11. MATURIDADE.....	20
1.12. A ENVELHESCÊNCIA. ....	20
1.13. PIRÂMIDE DE NECESSIDADES. ....	22
1.14. PERSONALIDADE. ....	23
1.15. COMPORTAMENTO GENÉTICO, HEREDITARIEDADE E AMBIENTE.....	23
1.16. INTELIGÊNCIAS. ....	25
1.17. TIPOS DE INTELIGÊNCIA. ....	25
1.18. INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA VERBAL .....	26
1.19. INTELIGÊNCIA LÓGICA RACIONAL. ....	28
1.20. INTELIGÊNCIA MOTORA CORPORAL. ....	28
1.21 INTELIGÊNCIA ESPACIAL .....	28
1.22. INTELIGÊNCIA MUSICAL.....	29
1.23. INTELIGÊNCIA INTERPESSOAL .....	29
1.24. INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL .....	29

1.25. INTELIGÊNCIA NATURALISTA.....	30
1.26. INTELIGÊNCIA EXISTENCIAL.....	30
1.27. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	31
1.28. INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL.....	34
1.29. INSTANTES.....	31
1.30. RELAÇÕES INTERPESSOAIS X INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.....	32
1.31. PRIMEIRA HABILIDADE: AUTOCONHECIMENTO.....	32
1.32. SEGUNDA HABILIDADE: AUTOCONTROLE.....	37
1.33. TERCEIRA HABILIDADE: AUTOMOTIVAÇÃO.....	33
1.34. QUARTA HABILIDADE: EMPATIA.....	34
1.35. QUINTA HABILIDADE: RELACIONAMENTO INTERPESSOAL.....	34
1.36. HISTÓRIA DO LOBOS.....	34
<b>2. FAMÍLIA.....</b>	<b>39</b>
2.1. FAMÍLIA DERIVADA - NOVAS FORMAÇÕES FAMILIARES.....	40
2.2. HÁBITOS E VALORES FAMILIARES.....	41
2.3. DEZ HÁBITOS QUE FORTALECEM OS VALORES NA FAMÍLIA.....	42
2.4. ATIVIDADE – DINÂMICA DE GRUPO.....	43
2.5. INFLUÊNCIA DOS PAIS NA FORMAÇÃO INFANTIL.....	43
2.6. CONTRATO SOCIAL.....	47
2.7. ISOLAMENTO FAMILIAR X AMIGOS.....	57
2.8. PAPEL DE PAIS E EDUCADORES.....	58
2.9. QUESTÕES FREQUENTEMENTE ABORDADAS POR ADOLESCENTES:....	59
2.10. PONTOS CONSIDERADOS EM PESQUISAS ATUAIS.....	60
2.11. HÁ MUITO MACHISMO NA SOCIEDADE E A ADOLESCENTE SOFRE COM ISTO.....	61
2.12. COMPLEXO DE ÉDIPO E DE ELECTRA.....	61
2.13. FASES DA SEXUALIDADE ADOLESCENTE.....	62
2.14. CASAMENTO.....	63
2.15. REGRAS PARA FORTALECER O CASAMENTO.....	63
2.16. O QUE AFETA NEGATIVAMENTE O CASAMENTO.....	65
2.17. TRAUMAS DE CASAMENTOS ANTERIORES.....	65
2.18. INTERFERÊNCIA FAMILIAR NA VIDA CONJUGAL.....	66
2.19. ADULTÉRIO.....	68
2.20. CIÚMES E CENAS DE CIÚMES.....	69
<b>3 PERCEPÇÃO DOS SENTIDOS.....</b>	<b>71</b>

3.1. OS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS.....	
3.2. ASSIM, TOMAMOS CONHECIMENTO DO QUE ACONTECE À NOSSA VOLTA:	
3.3. PORTANTO EM NOSSO CORPO OS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS ESTÃO ENCARREGADOS DE RECEBER ESTÍMULOS EXTERNOS .....	73
3.4. PERCEPÇÃO DA REALIDADE .....	73
3.5. PRINCÍPIOS DA PERCEPÇÃO .....	74
3.6. FATORES DA PERCEPÇÃO .....	75
3.7. MOTIVAÇÃO.....	76
3.8. ELEMENTOS QUE FORMAM A PERCEPÇÃO .....	77
3.9. TIPOS DE PERCEPÇÃO .....	77
3.9.1. PERCEPÇÃO VISUAL .....	78
3.9.2. A PERCEPÇÃO VISUAL COMPREENDE, ENTRE OUTRAS COISAS:.....	79
3.9.3. PERCEPÇÃO AUDITIVA.....	79
3.9.4. PERCEPÇÃO OLFATIVA.....	80
3.9.5. PERCEPÇÃO GUSTATIVA.....	81
3.9.6. PERCEPÇÃO TÁTIL .....	81
3.9.7. PERCEPÇÃO SOCIAL.....	82
3.9.8. PERCEPÇÃO SEXUAL.....	83
3.9.9. ALTERAÇÕES PSICOSSOMÁTICAS .....	85
3.10. COCAÍNA.....	88
3.11. MACONHA.....	88
3.12. TABACO .....	89
3.13. ALCOOLISMO.....	89
3.14. DEPENDÊNCIA QUÍMICA .....	91
3.15. DEPENDÊNCIA DE REMÉDIOS.....	92
3.16. VÍCIOS DE CELULAR.....	92
3.17. DOENÇAS E SOMATIZAÇÕES .....	93
3.17.1. DEPRESSÃO .....	93
3.17.2. O QUE É DEPRESSÃO? .....	94
3.17.3. CAUSAS DA DEPRESSÃO.....	95
3.17.4. SINTOMAS DA DEPRESSÃO.....	96
3.18. ESTRESSE .....	96
3.19. INSÔNIA .....	97
3.19.1. DICAS PARA EVITAR A INSÔNIA: .....	97
3.19.2. TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE – TDAH....	98

3.20. BULLYING .....	99
3.20.1. SÃO EXEMPLOS DE BULLYING:.....	100
3.20.2. CONSEQUÊNCIAS DO BULLYING .....	100
3.20.3. COMO IDENTIFICAR UMA VÍTIMA DE BULLYING? .....	101
3.21. FEMINICÍDIO .....	101
3.21.1. TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES .....	101
3.22. MACHISMO (DONOS DO MUNDO).....	102
3.23. AGRESSÃO SEXUAL .....	102
3.24. HOMOFOBIA .....	103
3.25. PRECONCEITO .....	103
3.26. RACISMO .....	103
<b>4. MOMENTOS DA VIDA.....</b>	<b>105</b>
4.1. SABER GANHAR E SABER PERDER.....	105
4.2. FAÇA UMA ANÁLISE DA SUA VIDA: .....	106
4.3. AUTOESTIMA.....	106
4.4. DINHEIRO.....	107
4.5. ENTENDER QUE É PRECISO MUDAR.....	108
4.6. COMPREENDER COMO O DINHEIRO FUNCIONA.....	108
4.7. APRENDER A POUPAR .....	108
4.8. DEFINIR OBJETIVOS FINANCEIROS.....	109
4.9. DESAFIO 21 DIAS – PARA SER UM NOVO EU!.....	109
<b>AGRADECIMENTO .....</b>	<b>112</b>
<b>FICHA TÉCNICA .....</b>	<b>113</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>114</b>

## **APRESENTAÇÃO**

### **“PONTO DE EQUILÍBRIO VIVENCIAL”**

Permitir a todos, independentemente de idade, grau de escolaridade e origem familiar, a chance de não desperdiçar as oportunidades que a vida lhes proporciona.

É muito comum no dia a dia, vermos pessoas perderem tudo o que tem, ou que poderiam ter tido, por falta de conhecimento vivencial.

É praticamente impossível viver em uma família na qual o pai é advogado e a mãe é médica, sem absorver naturalmente conhecimentos básicos destas duas matérias, no entanto, é humanamente impossível termos sob o mesmo teto durante nossa criação, dentre nossos familiares, treze profissionais de áreas diferentes para nos passar experiências vivenciais.

É triste vermos jovens de boa aparência que, por virem de famílias humildes, desperdiçam a juventude e também todas as oportunidades que a vida lhes deu, por não terem os mínimos conhecimentos de etiquetas e comportamentos, fatos que também, muitas vezes, os excluem do mercado de trabalho, já que procuram emprego com a roupa errada, não sabem se portar em uma entrevista e não têm também, equilíbrio emocional para transmitir segurança ao contratante.

Estes problemas afetam ambos os sexos e todas as idades, porém, nunca é tarde para se aprender, e infelizmente, a vida, às vezes, não nos proporciona uma nova oportunidade de causar uma primeira boa impressão.

Através destes cursos, damos aos participantes, conhecimentos básicos de treze matérias, melhor preparando-os, a nosso ver, para uma vida familiar harmoniosa, sucesso e reconhecimento em suas atividades profissionais, e assim, entendemos que os cursos poderão fazer toda a diferença e possibilitar uma vida mais feliz.

## **MISSÃO DO ELO SOCIAL**

Somos uma Organização Não Governamental (ONG), de iniciativa privada, com atividades voltadas a combater a desigualdade social e amenizar a criminalidade, atuando também no combate à corrupção, omissão e inoperância de nossos órgãos fiscalizadores. Oferecemos suporte de cidadania, independentemente de quem seja o

cidadão, pois entendemos não existir governo ruim para povo politicamente organizado.

Preparamos, através de cursos específicos, os membros integrantes de nossas diretorias e também ministramos cursos e treinamentos para a capacitação e aperfeiçoamento de líderes comunitários.

Não aceitamos verbas públicas para manter nossos objetivos sociais, já que entendemos ser praticamente impossível manter independência do governo, combatendo a corrupção, omissão e negligência, tendo as atividades custeadas pelo mesmo. Apresentar de forma inovadora, soluções para problemas sociais até então insolúveis politicamente. Socializar as crianças e os jovens para que no futuro não tenhamos que ressocializar os adultos.

## **APRESENTAÇÃO DA CESB - CONFEDERAÇÃO DO ELO SOCIAL BRASIL**

O Elo Social visa, no geral, implantar um modelo padrão de comportamento em nosso país, substituindo tudo que não funcionou no passado e não funciona no presente, com técnicas vivenciais e profissionalizantes que hoje fazem sucesso no resto do mundo.

O Brasil não é mais o País do Futuro como se falava há muitos anos, é o país do presente e o presente é agora.

Vamos “Passar o Brasil a Limpo” já... pois este é o nosso lema.

Se podemos, por que não fazemos? Porque não nos espelhamos nos melhores, ao invés de ficarmos o tempo todo nos reportando aos piores?

Ser melhor não é mérito para ninguém, o mérito está em caminhar em direção ao melhor

*“O mal sempre teve e sempre terá mais força do que o bem, só não tem mais é resultados” (Dr. Leno 18/03/1993).*

O Elo Social foi idealizado pelo Dr. Leno dos Santos Teixeira em 27 de fevereiro de 1993, resultado da reunião de um grupo formado por Médicos, Psicólogos,

Economistas, Advogados, Oficiais do Corpo de Bombeiros, Esteticistas, Nutricionistas, Teólogos, Sexólogos, Administradores e Empresários.

A partir de então, através de reuniões semanais, passou-se a desenvolver o perfil do projeto, que inicialmente enveredou pelo campo vivencial, basicamente enfocando a queda alarmante da qualidade do ser humano e a falência da família como um todo. Desta forma, priorizaram-se objetivos na transformação de: “o homem em um bom filho, bom marido e bom pai; e a mulher em boa filha, boa esposa e boa mãe”. Desta feita, todas as forças do projeto estavam voltadas para a área vivencial.

Com a evolução do trabalho, constatou-se a necessidade de desenvolver, além das técnicas vivenciais, um trabalho voltado ao resgate da cidadania, despido de pretensões políticas partidárias e assim, criando-se o curso de AMS – Agente do Mérito Social.

*“Para que o mal triunfe, basta que os homens bons cruzem os braços” (Edmund Burke).*

## **OBJETIVO DO CURSO**

O objetivo deste curso é levar informações ao público alvo para que todos possam fazer escolhas mais assertivas para suas vidas, trazendo luz às suas consciências, e para um bem-estar melhor.

O conhecimento e o autoconhecimento são ferramentas poderosas para nos tornarmos pessoas melhores e para não cairmos nas emboscadas da vida.

A vida nos oferece muitas oportunidades e precisamos estar atentos, de olhos bem abertos para desfrutarmos dela com responsabilidade, respeito, amor, carinho, cumplicidade, lealdade e saúde.

As oportunidades são para todos, porém, somente alguns tem discernimento para ver e ouvir, e assim, acordar para aproveitá-las.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

Espera-se atingir como objetivo específico do Curso Vivencial de Psicologia, a formação de opinião de todos os participantes. Uma visão ampla de que todos

enfrentamos adversidades, conflitos diários, os quais podem ser superados dependendo da forma que somos instruídos e capacitados para isso.

Famílias bem estruturadas e conscientes tendem a reduzir o índice de perda de vínculo, abandono de incapaz, escape para as drogas e outros vícios. A falta de estrutura e de compromisso com a família pode desencadear a transferência de responsabilidade, causando uma série de problemas à sociedade.

Onde quer que o indivíduo possa ser inserido, desde a escola, empresas, grupos sociais, tudo isso é continuidade do que é vivenciado em família, a base da sociedade.

Esperamos resgatar, de uma forma consciente e participativa, a verdadeira identidade e compromisso de cada cidadão.

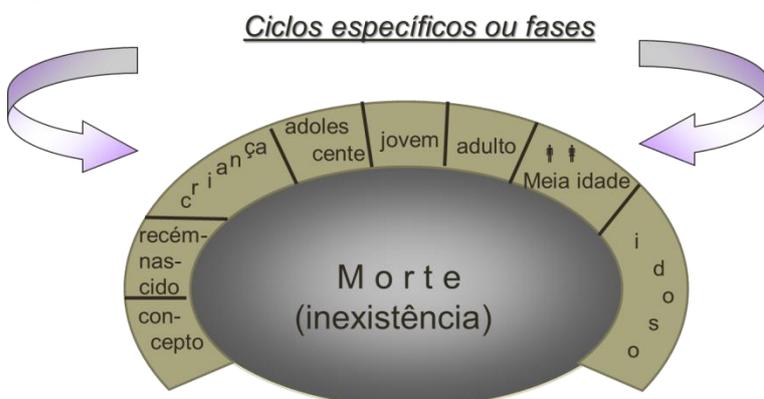
## MÓDULO 1

### 1. CICLOS DA VIDA

Entender a biografia humana com suas fases e crises é importante para conhecermos sobre nós mesmos e sobre o outro.

Este entendimento possibilita olharmos para os sintomas não como eventos isolados, e sim como um alerta a uma causa que não pode ser ignorada, pois poderá afetar todo um ciclo de vida.

Figura 1 – Transições sociais.



Fonte: SLIDERPLAYER, 2016.

Charles Darwin é o criador da teoria da evolução, que afirmou o comportamento inicial na infância como um processo ordenado de mudança. O desenvolvimento continua ao longo da vida. Esse processo é conhecido como desenvolvimento do ciclo de vida.

Segundo Papalia (2009) a mudança ocorre em várias dimensões do Eu, distinguindo-se entre: desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial. O crescimento do corpo humano, as capacidades do cérebro, habilidades motoras e a saúde, fazem parte do desenvolvimento físico, que também podem influenciar os outros desenvolvimentos. A mudança e a estabilidade mental, como pensamento, raciocínio, criatividade, entre outros, fazem parte do desenvolvimento cognitivo, que estão ligados aos fatores emocionais, sociais e físicos. Mudança e variação emocional, relações sociais e personalidade, são parte do desenvolvimento psicossocial.

## 1.1. PERÍODO PRÉ NATAL (DA CONCEPÇÃO AO NASCIMENTO).

### DESENVOLVIMENTO

**FÍSICO:** Formam-se as estruturas e os órgãos corporais básicos: inicia-se o crescimento do cérebro. O crescimento físico é o mais acelerado do ciclo da vida.

**COGNITIVO:** Desenvolvem-se as capacidades de aprender e lembrar, bem como as de responder aos estímulos sensoriais.

**PSICOSSOCIAL:** O feto responde à voz da mãe e desenvolve uma preferência por ela.

## 1.2. PRIMEIRA INFÂNCIA (DO NASCIMENTO AOS 3 ANOS).

Figura 2 – Aprendendo a andar.



Fonte: BLOG LUZ E VIDA, 2015.

Neste período, a criança tem desenvolvimento extraordinário, aprende a sentar, engatinhar, caminhar, falar, entre outros, com o objetivo de conquistar a independência, e quanto mais estímulos recebe para acreditar em si mesma, mais está conquistando seu mundo exterior.

A intenção dos pais ou responsáveis sempre vai ser a proteção, por julgar que este “pequeno ser” não sabe ainda se cuidar, se alimentar, se proteger, no entanto, nesta fase, quanto mais a criança for estimulada, mais vai acreditar que pode. Frases de impacto positivo sempre devem ser acompanhadas depois de uma atitude, por exemplo: a criança consegue tomar água ou comer sozinha, mesmo que não faça direito, derramando, se sujando...

Se houver reação negativa dos pais do tipo: “Não dá para deixar fazer sozinho, derrama tudo, é desastrado, incompetente”, e assim por diante, ali são

colocados os rótulos que, se repetidos com frequência, passam a ser verdade, pelo respeito e autoridade atribuídos aos pais.

## **DESENVOLVIMENTO**

**FÍSICO:** No nascimento, todos os sentidos e sistemas corporais funcionam em graus variados. O crescimento físico e o desenvolvimento das habilidades motoras são rápidos.

**COGNITIVO:** As capacidades de aprender e lembrar estão presentes, mesmo nas primeiras semanas. A compreensão e o uso da linguagem se desenvolvem rapidamente.

**PSICOSSOCIAL:** Formam-se os vínculos afetivos com os pais e com as outras pessoas. A autoconsciência se desenvolve. Ocorre a passagem da dependência para a autonomia. Aumenta o interesse por outras crianças.

### 1.3. SEGUNDA INFÂNCIA (3 A 6 ANOS).

## **DESENVOLVIMENTO**

**FÍSICO:** O crescimento é constante; a aparência torna-se mais esguia e as proporções mais parecidas com as de um adulto. O apetite diminui e são comuns os problemas com o sono.

**COGNITIVO:** Aprimoram-se a memória e a linguagem. A inteligência torna-se mais previsível.

**PSICOSSOCIAL:** “Quem sou eu no mundo? Ah, esse é o grande enigma”, depois que seu tamanho repentinamente se alterou – mais uma vez. Resolver o “enigma” é um processo de conhecer a si próprio que dura a vida inteira bem como se relacionar no meio em que vive.

### 1.4. TERCEIRA INFÂNCIA (6 a 11 ANOS).

## **DESENVOLVIMENTO**

**FÍSICO:** O crescimento durante a terceira infância é consideravelmente mais lento, embora as mudanças possam não ser evidentes no dia a dia.

**COGNITIVO:** As crianças podem pensar logicamente porque conseguem levar em conta os vários aspectos de uma situação. Entretanto, a maneira de pensar delas é ainda limitada a situações reais no aqui e no agora.

**PSICOSSOCIAL:** À medida que as crianças crescem, elas tornam-se mais conscientes de seus próprios sentimentos e dos sentimentos das outras pessoas.

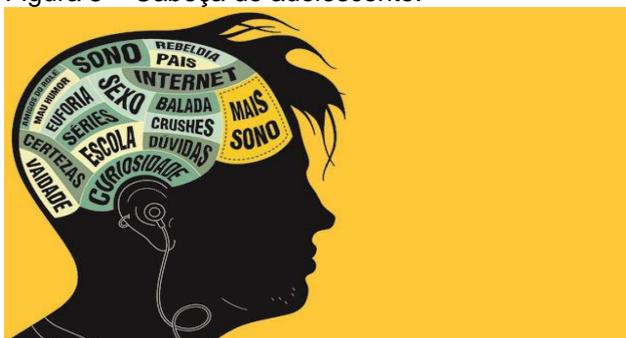
Na terceira infância, as crianças têm conhecimento das regras da sua cultura para expressão emocional aceitável (Cole 2002). Elas aprendem o que as deixa com raiva, com medo ou tristes, e como as outras pessoas reagem às expressões dessas emoções, e aprendem a comportar-se de acordo com a situação.

**INFORMAÇÃO IMPORTANTE:** Ninguém nasceu sabendo, todos tivemos que aprender, porém, amor, respeito e equilíbrio emocional, superam qualquer dificuldade.

### 1.5. ADOLESCÊNCIA.

**Nova fase, os valores e grande parte das características de personalidade já estão programadas, (a adolescência – 11 ou 12 anos em diante).**

Figura 3 – Cabeça de adolescente.



Fonte: JORNAL DA ORLA, 2017.

Fase de estudos, autoafirmação, reconhecimento de talentos e aptidões, preparação para assumir a posição de adultos com todos os ônus pertinentes, reforçando toda construção mental formada desde o nascimento.

A adolescência é a fase em que estamos saindo da infância e entrando na vida adulta. Esse período compreende a faixa de idade entre 10 e 19 anos. Já a puberdade é marcada por várias mudanças hormonais e físicas pelas quais os

adolescentes passam, e que para as meninas começa por volta dos 10 e vai até os 13 anos.

Ou seja, enquanto a adolescência é um marco que tem relação com a idade e com as mudanças sociais, a puberdade envolve fatores biológicos. Apesar de ser um período que faz parte do ciclo da vida do ser humano, não é bem definido seu início e nem seu fim, pois pode acontecer em idades diferentes para cada um de nós. É uma época de grandes transformações, ocasionando mudanças físicas e emocionais, que muitas vezes são tão rápidas e tão intensas que se tornam difíceis de serem compreendidas pelos jovens.

#### 1.6.PRINCIPAIS MUDANÇAS CAUSADAS PELA PUBERDADE.

Quando a menina e o menino estão passando da infância para a fase adulta, essa fase é chamada de puberdade, representa uma série de mudanças, biológicas e fisiológicas que, muitas vezes, causam bastante medo e ansiedade.

A adolescência é o período fundamental da maturação psicológica, durante o qual acontece a passagem da mentalidade infantil para a mentalidade adulta e se molda a personalidade.

#### 1.7.CARACTERÍSTICAS DA MULHER NA PUBERDADE.

Figura 4 - Puberdade feminina



Fonte: CHANEL, 2018.

- ✓ **Início do período menstrual** - Um dos grandes marcos da puberdade para as meninas é a chegada da menarca, a primeira menstruação, que nos primeiros anos é bastante irregular;

- ✓ **Crescimento das mamas** – o crescimento dos seios geralmente coincide com a menarca. Eles se desenvolvem aos poucos e podem ficar um pouco doloridos durante esse período;
- ✓ **Mudanças na estrutura do corpo** – O osso da bacia, conhecido como pélvis, se alarga, e isso faz o quadril ficar maior. Nasce as curvas e a cintura fica mais fina. Normalmente, nessa fase, há um ganho de peso rápido, por causa dos hormônios;
- ✓ **Crescimento de pelos** – A região do púbis, osso do quadril que fica sobre os órgãos genitais, ganha pelos curtos e ralos, que vão engrossando com o tempo;
- ✓ **Aumento do suor** – Nessa fase ocorre um aumento na produção de suor, o que costuma resultar em mais transpiração;
- ✓ **Crescimento rápido e curto** – Acontece o que muitos chamam de estirão, um pico de crescimento que faz parte desse período e vem, geralmente, acompanhado de aumento de peso;
- ✓ **Secreção vaginal** – Pouco antes da primeira menstruação, a menina pode sentir uma umidade anormal na região genital. Esse fluido é apenas secreção vaginal e serve para manter o tecido que recobre a vagina úmida e limpa;
- ✓ **Pele mais gordurosa** – Um dos grandes vilões da puberdade, o aumento na produção de óleo da pele que é responsável pela indesejada acne, mas também é parte dessa fase;
- ✓ **Sensibilidade sexual** – A explosão hormonal que ocorre nessa fase possibilita uma maior sensibilidade e descoberta da própria sexualidade.

### **Alterações emocionais nas meninas após a primeira menstruação.**

E normal que as meninas se sintam estranhas com as mudanças que experimentam e isso pode fazer-lhes sentir muito sensível em relação à sua aparência física.

#### **Qual é o resultado?**

Podem estar muito irritadas, perder a paciência e inclusive se sentir deprimidas, mas estas mudanças de comportamento também estarão relacionadas de forma direta com o turbilhão de hormônios no seu interior.

É possível que as meninas diante da sua primeira menstruação (menarca) se sintam diferentes das suas amigas (principalmente daquelas que ainda não tiveram menstruação). Mas é necessário que as meninas se sintam seguras e saibam que é algo normal e que todas as meninas passarão por isso.

## 1.8. MENSTRUÇÃO AUTOCONHECIMENTO E EMOÇÕES

Figura 5 – Fatores hormonais nas mulheres.



Fonte: ACRÍTICA, 2016.

A influência dos hormônios no comportamento humano está longe de se limitar à adolescência, principalmente nas mulheres, que estão mais propícias às flutuações hormonais, durante a fase menstrual e também como parte do processo de envelhecimento.

A síndrome pré-menstrual geralmente ocorre com um desejo por doces, chocolate e todo alimento rico em açúcar. Isso se deve aos hormônios. Um aumento de estrogênio e uma queda na serotonina causa um nível mais baixo de glicose

Muitas mulheres ao longo do ciclo menstrual, principalmente no período pré-menstrual, brigam por qualquer bobagem, choram sem motivo aparente, acham todos chatos e tudo insuportável. É assim que muitas se comportam dias antes da menstruação chegar.

A Tensão Pré-Menstrual, ou a famosa TPM, é um desequilíbrio hormonal que acontece no corpo feminino e está ligado ao ciclo menstrual,

O corpo muda conforme os hormônios mudam. Para lidar com as transformações de humor e comportamento, primeiro é preciso entender o seu ciclo pessoal, já que cada mulher tem um ciclo único.

## 1.9. PUBERDADE MASCULINA.

Figura 6 – puberdade



Fonte: PERSONALI, 2017.

Quando vai chegando à adolescência o corpo dos meninos começa a se transformar, a voz vai mudando, os pelos aparecendo, crescem rapidamente pensamentos, desejos e sentimentos já não são mais os mesmos. Mas o que será que está acontecendo? São normais todas essas mudanças?

Sim, são normais esses sentimentos e mudanças, afinal o novo assusta, e com isso o menino pode ter um sentimento de inadequação que pode acompanhar essas mudanças, sendo muitas vezes compensado por uma postura mais arrogante, e de desprezo pelas convenções do mundo adulto.

Estes hormônios acabam influenciando diretamente no comportamento dos adolescentes. Nesta fase, os adolescentes podem variar muito e rapidamente em relação ao humor e comportamento. Agressividade, tristeza, felicidade, agitação, preguiça são comuns entre muitos adolescentes neste período.

### **As principais mudanças no corpo do menino**

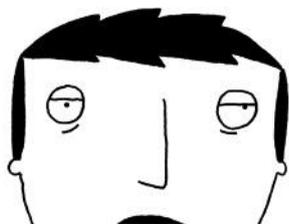
- ✓ O pênis cresce em diâmetro e comprimento;
- ✓ Os testículos se desenvolvem;
- ✓ Começam a crescer os pelos do rosto (barba), das axilas e de todo corpo;
- ✓ Mais ou menos entre os 13 e 14 anos ocorre a primeira ejaculação; (lembrando que cada adolescente tem o seu próprio tempo para que isto acontecer, podendo ser antes ou depois dessa idade);
- ✓ Crescimento da laringe;
- ✓ A voz começa a engrossar;

- ✓ Entre 11 e 16 anos acontece um crescimento muito rápido em altura (chamado estirão do crescimento).

### 1.10. VIDA ADULTA.

Figura 7 – Vida adulta.

## VIDA ADULTA



Fonte: FATOS DESCONHECIDOS, 2017.

### Quando uma pessoa se torna adulta?

A maturidade psicológica depende de realizações, como descobrir a própria identidade, tornar-se independente dos pais, desenvolver um sistema de valores e estabelecer relacionamentos.

Alguns psicólogos sugerem que a entrada na vida adulta é marcada não por critérios externos, mas por indicadores internos como o sentimento de autonomia e responsabilidade pessoal, ou seja, é mais um estado de espírito do que um evento isolado. Utilizando definições sociológicas, as pessoas podem ser consideradas adultas quando assumem responsabilidades por si mesmas, escolhem uma carreira, casam-se ou estabelecem um relacionamento afetivo ou iniciam uma família.

Hoje o caminho para a vida adulta é marcado por múltiplas etapas, como ingressar na universidade, sair da casa dos pais, casar-se e ter filhos, com responsabilidades, direitos e deveres impostos pela família e pela sociedade.

Figura 8 – Quando nos tornamos adultos.



Fonte: INCRIVEL.CLUB,2019.

Antes da fase adulta chegar, o que pensávamos? Quando for adulto terei a resposta para todos os conflitos, serei bem resolvido.

Nos tornamos adultos e nos deparamos perdidos, duvidando de muitas coisas e insatisfeitos com nossas escolhas.

Mas o amadurecimento nos traz mais aceitação de nós mesmos, mesmo que ainda não saibamos muito, ou tenhamos que recomeçar novamente devido as nossas escolhas e perdas. Talvez a maior descoberta da vida adulta seja essa: não viemos ao mundo para servir de enfeite ou nos encaixarmos em padrões.

### 1.11. MATURIDADE.

**Meia idade/maturidade** – Ser auto motivado (a), encontrar pontos de equilíbrio em si mesmo, fase da vida para materializar coisas, adquirir bens, constituir família, fazer uma reserva financeira para chegar na terceira idade com saúde e capacidade de viver bem com qualidade de vida.

Ser um “**ser humano**” de um mundo melhor, com valores morais firmes. Administrar conflitos, aprender e se sair melhor com experiências de vida, ser positivo (a), acreditar em sua missão de vida e dar o melhor que puder.

Algumas pessoas se perdem nas lamúrias e apenas reclamam, não percebem quantas oportunidades existem em volta, basta acreditar, ter ação diária, planejamento constante. As pessoas esquecem que precisam sinalizar para o universo para onde estão indo, e então ficam “à deriva”, e o vento as carrega para qualquer lugar.

### 1.12. A ENVELHESCÊNCIA.

Termo criado por Manoel Berlinck, vai dos quarenta e muitos até aos sessenta e poucos anos e é uma espécie de geração sanduiche entre a idade adulta e a velhice, à semelhança, aliás, do que a adolescência é entre as fases da infância e adulta.

A Envelhescência transporta consigo a angústia de estar próxima da velhice, mas também a segurança de quem já passou por quase tudo, nascimentos e mortes, amores e ódios, sucessos, e traz o “bom senso” e o “dar tempo ao tempo”.

## **VIDA ADULTA TARDIA (VELHICE)**

Figura 9 – Idoso.



Fonte: UFCSPA, 2013.

Segundo o Conselho Federal de Psicologia (2008), a velhice é um processo pessoal, natural e inevitável para qualquer ser humano na evolução da vida, e que está relacionada a diversos fatores da vida de uma pessoa.

Envelhecer é somar todas as experiências da vida, é o resultado de todas as decisões e escolhas que foram feitas durante todo o percurso da mesma.

Em todo o mundo, o número de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente do que o de qualquer outra faixa etária. O aumento do número de anos é decorrente da redução nas taxas de fertilidade e do acréscimo da longevidade nas últimas décadas.

Mas podemos ver uma luz no fundo do túnel. Essa fase para alguns, tem sido de recomeço e não de preparação para a morte, e cada vez mais pessoas estão se aposentando e voltando ao mercado de trabalho, fazendo exercícios físicos, se preocupando com alimentação e estilo de vida, fazendo a viagem dos sonhos, ou seja, estão vivendo.

No ciclo da vida, chegar na finitude com sabedoria e sentimento de missão cumprida, é o reconhecimento de uma vida vivida com equilíbrio.

Do nascimento à morte, tendo vivido a oportunidade de uma existência e tendo a certeza que fez o melhor que poderia ter feito com o conhecimento da época, nada deve haver de crítica e sim, de reconhecimento pelas EXPERIÊNCIAS QUE SE PERMITIU VIVER.

Figura 10 – Ciclo da vida humana.

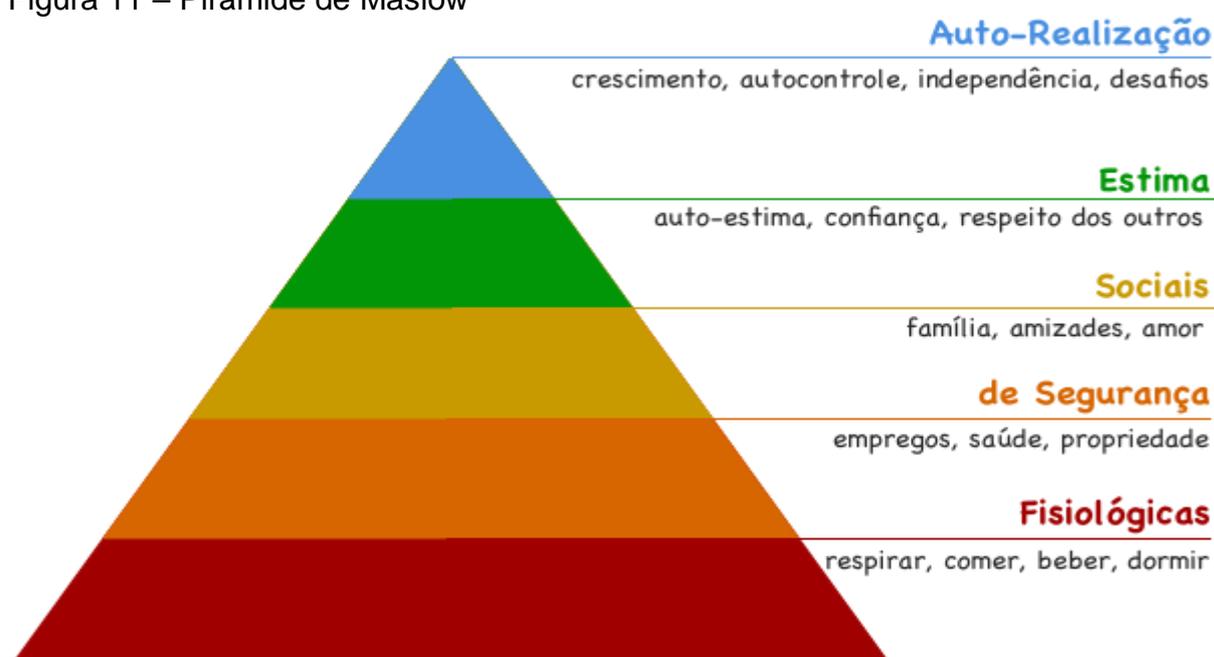


Fonte: DREAMSTIME, 105725327.

### 1.13. PIRÂMIDE DE NECESSIDADES.

Em todas as fases no ciclo da vida, o ser humano tem necessidades, pois em todos os momentos da vida surgem carências, e estas passam a ser prioridades até que seja atendidas. Vamos entender esse processo através da pirâmide de Maslow.

Figura 11 – Pirâmide de Maslow



Fonte: QLUZ, 2018.

Na base da pirâmide estão os elementos que são considerados primordiais para a sobrevivência de uma pessoa, como a fome, a sede, o sexo e a respiração. Para progredir na hierarquia é necessária a conquista das condições elementares da Pirâmide, passando para os próximos níveis, um a um, até alcançar o topo.

Existem algumas particularidades em relação às etapas da Pirâmide de Maslow (agente social fazer comentários e responder possíveis dúvidas):

Uma etapa deve ser saciada (pelo menos em parte) para que o indivíduo passe para o próximo nível da hierarquia.

As necessidades de realização nunca são saciadas, sempre que uma necessidade se sacia, surgem novas ânsias e objetivos.

As necessidades fisiológicas nascem com os seres humanos e são as mais fáceis de serem saciadas, ao contrário das outras etapas.

Quando se conquista determinados elementos de um grupo de necessidades, o indivíduo sempre se motiva em conseguir atingir mais objetivos.

As necessidades insatisfeitas, ou seja, que não conseguirem ser cumpridas, implicam reações negativas no comportamento do indivíduo, como frustrações, medos, angústias, inseguranças, etc.

#### 1.14. PERSONALIDADE.

Personalidade é um padrão de traços relativamente permanentes com características únicas que dão consistência e individualidade ao comportamento de uma pessoa.

#### 1.15. COMPORTAMENTO GENÉTICO, HEREDITARIEDADE E AMBIENTE.

Há um consenso de comportamento genético, hereditariedade e ambiente, os quais interagem na construção da Personalidade.

Figura 12 - Comportamento e hereditariedade e ambiente.



Fonte: ABRIL, 2016.

Pontos importantes a serem analisados que interferem diretamente na saúde física e emocional, muitas vezes somando consequências para vida inteira.

### **Ambiente:**

Influências da educação da família, da escola, da comunidade, da cultura em geral. O meio social molda o indivíduo.

**1) Respeito à autoridade e tradicionalismo** - Reconhecer hierarquias e respeitar autoridades começa em casa, se aprende na convivência e se leva para a vida.

**2) Inteligência** - O uso da capacidade aumenta consideravelmente os índices de inteligência pelos estímulos. Filhos que veem os pais lendo, buscando conhecimento, certamente aprendem que é importante para melhorar as oportunidades na vida.

**3) Autoestima** - Viver em um ambiente com pais ou pessoas que conseguem se manter com autoestima elevada, levam os filhos a pensar e reagir ao meio com a mesma capacidade.

**4) Gula** -consequência que leva à obesidade, comer em excesso ou se alimentar de produtos com alto índice calórico é resultado produzido pelo meio. Pais obesos tendem a ter filhos acima do peso pela convivência.

### **Comportamento e Hereditariedade:**

As características são transmitidas de pais para filhos, através dos genes;

Filho de peixe, peixinho é; tal pai, tal filho;

Estudos com gêmeos univitelinos que foram separados ao nascer.

### **Exemplo incrível de pesquisa com gêmeos:**

Foi descoberto que um par de gêmeos separados há 39 anos e criados a 70 km de distância:

Dirigiam carros do mesmo modelo e da mesma cor, fumavam inveteradamente a mesma marca de cigarros, tinham cachorros com o mesmo nome e tiravam férias regulares a uma distância de 3 quarteirões um do outro numa cidade de praia a 2400 km de onde moravam.

Porque algumas pessoas possuem capacidades específicas e outras não, habilidade com música, gostar de animais, de mexer com a terra... entre outras.

Habilidades que já nascemos com elas ou apreendemos com muita facilidade?

Você pode herdar geneticamente uma ou mais inteligências, vamos ver?

## 1.16. INTELIGÊNCIAS.

### HAWARD GARDNER E AS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

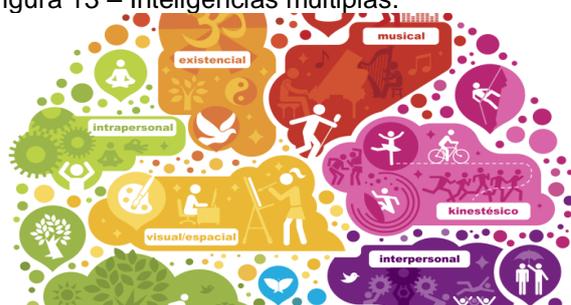
A inteligência significa capacidade cerebral pela qual conseguimos penetrar na compreensão dos fatos e escolher, formando ideias, juízos e raciocínios.

Definições de inteligência podem ser classificadas em grupos distintos:

- a) **Inteligência Psicológica** que é a capacidade cognitiva, de aprendizagem e relação;
- b) **A Inteligência Biológica** que é a capacidade de adaptação perante novas situações; entre outras.

## 1.17. TIPOS DE INTELIGÊNCIA.

Figura 13 – Inteligências múltiplas.



Fonte: PSICO. ONLINE, 2016.

- Inteligência Linguística/Verbal
- Inteligência Lógica/Racional
- Inteligência Motora/Corporal (Cenestésica)
- Inteligência Espacial
- Inteligência Musical
- Inteligência Interpessoal
- Inteligência Intrapessoal
- Inteligência Naturalista
- Inteligência Artificial

## 1.18. INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA / VERBAL.

Figura 14 – Linguística verbal.



Fonte: BEBEE, 2016.

### **Principais Características:**

Habilidade para lidar criativamente com as palavras. Compreensão e fluência verbal, escrita, oratória, literatura, didática, idiomas.

**Está relacionada ao lado esquerdo do cérebro.**

## 1.19. INTELIGÊNCIA LÓGICA / RACIONAL.

Figura 15- Raciocínio.



Fonte: TALLEREDUCA, 2017.

### **Principais Características:**

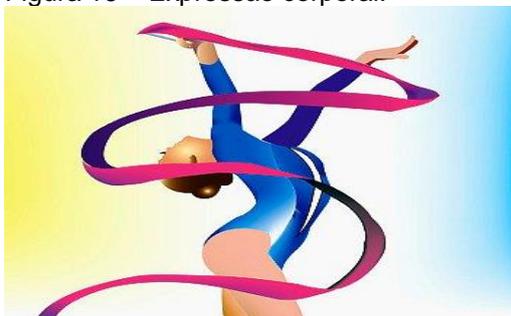
Capacidade de observação, dedução, criação de hipóteses, raciocínio lógico-matemático, memória. Pessoa muito metódica, organizada e disciplinada.

**Está relacionada ao lado esquerdo do cérebro.**

O lado esquerdo do cérebro é o hemisfério racional, que controla os pensamentos lógicos, além das funções físicas.

## 1.20. INTELIGÊNCIA MOTORA / CORPORAL.

Figura 16 – Expressão corporal.



Fonte: PROFLAVIABODRUK, 2010.

### **Principais Características:**

Cria e imita movimentos e expressões através do corpo. Agilidade, dança, esportes, atuação teatral.

**Está relacionada ao lado esquerdo do cérebro.**

## 1.21. INTELIGÊNCIA ESPACIAL.

Figura 17 – Inteligência espacial.



Fonte: AMENTEEMARAVILHOSA, 2017.

### **Principais Características:**

Criatividade, sensibilidade a cores, formas, espaços, linhas, tamanhos, direção, etc.

**Esta inteligência é relacionada ao lado direito do cérebro.**

O lado direito do cérebro, é mais intuitivo, criativo e emocional.

## 1.22. INTELIGÊNCIA MUSICAL.

Figura 18- Inteligência musical.



Fonte: CITRUS. USPNET. USP, 2018.

### **Principais Características:**

Sensibilidade ao ritmo, tom, melodia e timbre. Música, poesia, desenho, escultura.

**Esta inteligência é relacionada ao lado direito do cérebro.**

## 1.23. INTELIGÊNCIA INTERPESSOAL.

Figura 19 – Comunicação.



Fonte: SUCESSONETWORK, 2018.

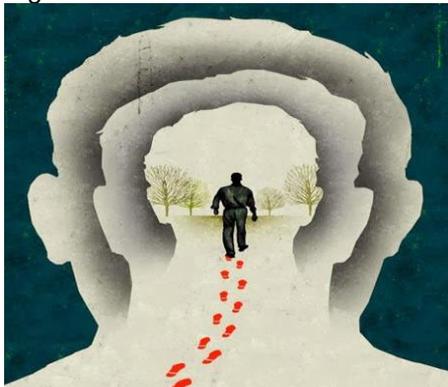
### **Principais Características:**

Planejamento, organização, liderança, execução. Eficaz na comunicação verbal e não verbal. Facilidade em estabelecer relacionamentos com outras pessoas.

**Esta inteligência é relacionada nos lobos frontais do cérebro.**

## 1.24. INTELIGÊNCIA INTRAPESSOAL.

Figura 20 – Autoconhecimento



Fonte: DEMONSTRE 2018.

### **Principais Características:**

Autoconhecimento, autocrítica, valorização da autonomia, negociação, liderança.

**Está relacionada nos lobos frontais do cérebro.**

## 1.25. INTELIGÊNCIA NATURALISTA.

Figura 21 – Inteligência naturalista.



Fonte: RECAPACITA.

### **Principais Características:**

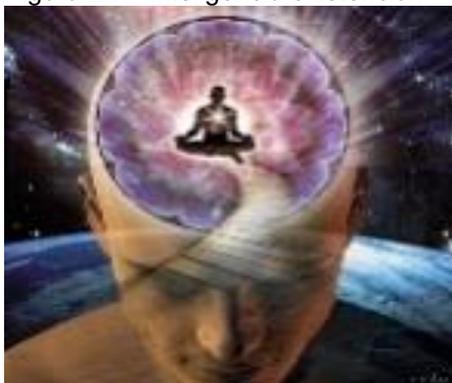
Pessoas estudando os fenômenos da natureza e voltadas para a consciência ambiental, na luta pela ecologia em defesa do meio ambiente e participe nas mobilizações em defesa de animais.

**Esta inteligência é relacionada ao lado direito do cérebro.**

Além dessas inteligências estudadas pelo psicólogo Howard Gardner, pesquisadores estudaram sobre esse tema e descobriram a existência de outros tipos de inteligência. Citaremos aqui algumas delas.

### 1.26. INTELIGÊNCIA EXISTENCIAL.

Figura 22 – Inteligência existencial.



Fonte: MINILUA, 2019

#### **Principais Características:**

Sensibilidade e capacidade de enxergar e sentir questões profundas. Vê o todo. Inteligência com a qual temos acesso a nossos mais profundos significados, propósitos, e maior motivação.

### 1.27. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

Figura 23 – Razão X emoção.



Fonte: REVISTADORH, 2018.

Inteligência Emocional é a capacidade de um indivíduo administrar as próprias emoções e usá-las em seu favor, além de compreender as emoções das outras pessoas, construindo relações saudáveis e fazendo escolhas conscientes.

## 1.28. INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL.

Figura 24 – Inteligencia artificial



Fonte: BIT2GEEK,2018.

Por último, o conceito de inteligência artificial, desenvolvida para fazer menção aos sistemas criados pelos seres humanos. O sistema de inteligência artificial deve ser capaz de planejar, resolver problemas, pensar de maneira abstrata, compreender ideias e linguagens.

Inteligência é uma das partes mais relevantes que nos torna humanos. Conhecer exatamente o que ela é, como se processa no cérebro e quais efeitos tem sobre nossa vida, é parte fundamental para o entendimento da história de nossas espécies.

A inteligência faz parte da pessoa, porém o desenvolvimento mental de cada um depende não só das suas capacidades inerentes, mas também das influências, estímulos, condições de vida e ambientes sociais.

## 1.29. INSTANTES.

"Se eu pudesse novamente viver a minha vida,  
na próxima trataria de cometer mais erros.  
Não tentaria ser tão perfeito,  
relaxaria mais, seria mais tolo do que tenho sido.

Na verdade, bem poucas coisas levaria a sério.  
Seria menos higiênico. Correria mais riscos,  
viajaria mais, contemplaria mais entardeceres,  
subiria mais montanhas, nadaria mais rios.  
Iria a mais lugares onde nunca fui,

tomaria mais sorvetes e menos lentilha,  
teria mais problemas reais e menos problemas imaginários.

Eu fui uma dessas pessoas que viveu sensata  
e profundamente cada minuto de sua vida;  
claro que tive momentos de alegria.  
Mas se eu pudesse voltar a viver trataria somente  
de ter bons momentos.

Porque se não sabem, disso é feita a vida, só de momentos;  
não percam o agora.  
Eu era um daqueles que nunca ia  
a parte alguma sem um termômetro,  
uma bolsa de água quente, um guarda-chuva e um paraquedas e,  
se voltasse a viver, viajaria mais leve.

Se eu pudesse voltar a viver,  
começaria a andar descalço no começo da primavera  
e continuaria assim até o fim do outono.  
Daria mais voltas na minha rua,  
contemplaria mais amanheceres e brincaria com mais crianças,  
se tivesse outra vez uma vida pela frente.  
Mas, já viram, tenho 85 anos e estou morrendo"

(Poema de Nadine Stair)

### 1.30.RELAÇÕES INTERPESSOAIS X INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

#### 1.31. PRIMEIRAHABILIDADE:AUTOCONHECIMENTO.

Figura 25 – No espelho.



Fonte: HUMANIDADESEMDEBATE, 2017.

### **AUTOCONHECIMENTO MELHORA AUTO-ESTIMA!**

A autoestima é uma qualidade que melhora nossa mente, nosso corpo, nosso humor e qualquer outra coisa conectada à nossa energia vital. Tendo mais energia, é possível nos autoconhecermos mais e,consequentemente, harmonizar tudo o que está fora de nós também, sejam relacionamentos, vida profissional ou aspectos pessoais.

**Basta agradecer e se respeitar!**

#### 1.32. SEGUNDA HABILIDADE: AUTOCONTROLE.

Figura 26 – raiva.



Fonte: RECURSOPARASUD, 2018.

#### 1.33. TERCEIRA HABILIDADE: AUTOMOTIVAÇÃO.

Ter a consciência de que a motivação está dentro de você; ter metas e objetivos – “Quem não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve”; faça coisas por você; tenha orgulho de sua vida; pense certo – somos o que pensamos.

#### 1.34. QUARTA HABILIDADE: EMPATIA.

Empatia é a habilidade mais importante que você deve ter. Dentre todas as habilidades “praticáveis”, a empatia com certeza é a mais importante. Ela vai te levar a um maior sucesso profissional e pessoal, além de torná-lo mais feliz enquanto a pratica.

#### 1.35. QUINTA HABILIDADE: RELACIONAMENTO INTERPESSOAL.

Figura 27 – União.



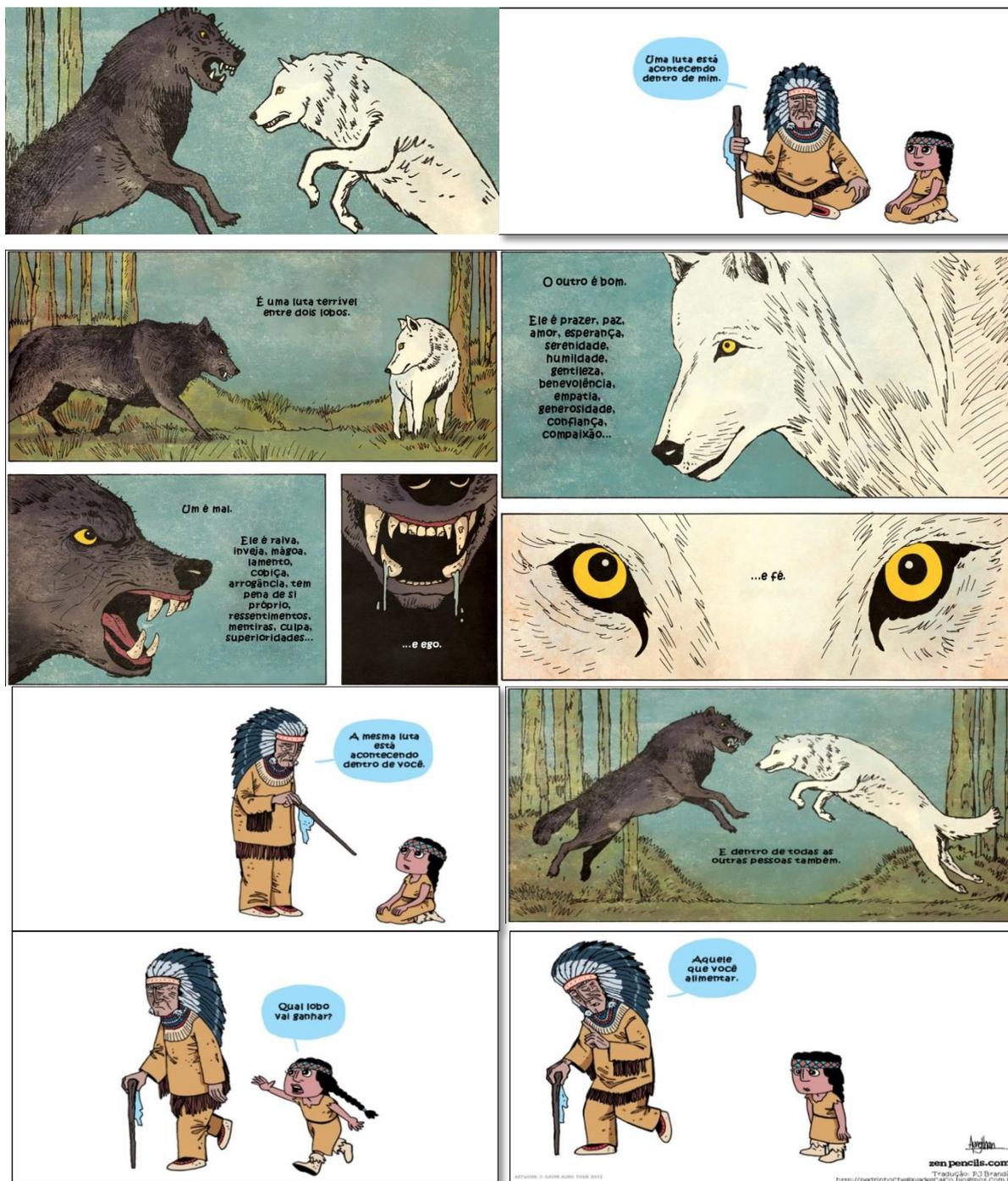
Fonte: KNOOW, 2018.

A arte de nos relacionarmos com os outros é também a aptidão de gerir as emoções dos outros, que está na base da popularidade, da liderança e da eficácia interpessoal. Gerir as emoções dos outros requer a maturação de duas habilidades emocionais: autocontrole e empatia.

#### 1.36. HISTÓRIA DOS LOBOS.



Figura 28 – A luta entre dois lobos.



Fonte: PEDRINHOCHEGA VADESCALCO. BLOGSPOT.COM/2013/01

Qual lado você está alimentando mais?

## ATIVIDADES DO MÓDULO I:

Figura 29 – Estudando.



Fonte: UOL, 2014.

**1 - Vamos descobrir o que marcou nainfância e ficou registrado como temperamento, sendo até hoje uma característica pessoal?**

**2 - E aí, com qual dos quatro tipos de temperamento você se identificou mais?**

**Melancólico ( ) Sanguíneo ( ) Fleumático ( ) Colérico( )**

**3- Marque (V) = Verdadeiro ou (F) = Falso nas sentenças abaixo:**

Sentença	V Verdadeiro	F Falso
Quem gosta muito de livros desenvolveu a <b>“Inteligência Musical</b>		
Gosto de animais, passeios na natureza, adoro plantas em casa <b>“inteligência Espacial”</b>		
Eu adoro recitar poesia, portanto minha habilidade é <b>“inteligência linguística”</b> .		
A pessoa só desenvolve um tipo de inteligência		
Eu desenvolvi a <b>“Inteligência Intrapessoal”</b> , por isso faço contas de cabeça facilmente.		
Gosto de fazer as coisas ouvindo música, eu desenvolvi a <b>“inteligência musical”</b> .		

Fonte: Elaborado por: Glauca de Farias baseado nas temáticas

**4 - Relacione a gravura à inteligência correspondente:**

Marque a gravura correspondente ao tipo de Inteligência

- ( 1 ) Linguística
- ( 4 ) Motora/corporal
- ( 7 ) Intrapessoal
- ( 10 ) Artificial

- ( 2 ) Espacial
- ( 5 ) Musical
- ( 8 ) Emocional
- (11) Existencial

- ( 3 ) Interpessoal
- ( 6 ) Naturalista
- ( 9 ) Lógica / Matemática

Figura 30 ( )



Figura 31 ( )



Figura 32( )



Figura 33 ( )



Figura 34 ( )



Figura 35( )



Figura 36( )



Figura 37( )



Figura 38( )



Figura 39 ( )



Figura 40 ( )



### Nos conhecemos? Muito? Pouco?

Escreva dez coisas que você gosta em si mesmo(a).		Escreva cinco coisas que você não gosta em si mesmo(a) ou que gostaria de mudar.
1-	6-	1-
2-	7-	2-
3-	8-	3-

4-	9-	4-
5-	10-	5-

Fonte: Elaborado por: Glauca de Farias.

Marque X na lista que foi mais fácil completar:

O que você gosta em você ( )

O que você quer mudar( )

**Escreva o que você diria a si mesmo(a) se fosse seu melhor amigo (a)?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MÓDULO 2

### 2. FAMÍLIA

Figura 41 – Novas famílias.



Fonte: SERRAVALLENAAFRICADOSUL,2015.

#### **Primeiro contato afetivo e social**

O ser humano aprende e compreende regras, limites, respeito a partir da célula família, seguida da escola em que vai desenvolver habilidades para viver em sociedade, para ter uma vida profissional, para se relacionar e formar sua própria família.

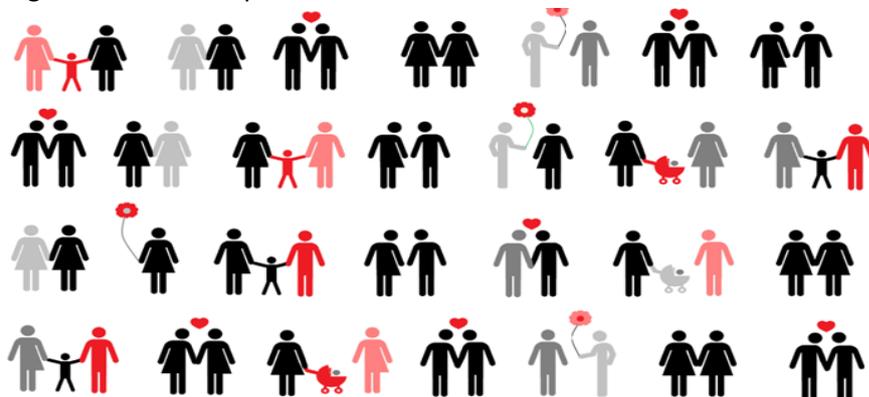
**A família é o único fenômeno social, além do fenômeno religioso, que se encontra em todos os tempos e em todas as culturas".** (F. Bastos de Ávila em seu livro "Introdução à Sociologia").

A família é a base de formação do ser humano, tanto do ser em desenvolvimento como do adulto, uma vez que esta é responsável por promover a educação, saúde, proteção e lazer dos filhos, influenciando dessa maneira, o comportamento destes na sociedade. O papel que a família desempenha para o desenvolvimento de cada indivíduo é de suma importância. Pois é nesse vínculo familiar que são transmitidos os valores morais e sociais que servirão de alicerce no processo de socialização da criança e do adolescente, assim como as tradições e os costumes trazidos de gerações.

## 2.1.FAMILIA DERIVADA - NOVAS FORMAÇÕES FAMILIARES

### A SOCIEDADE MUDOU, E AS FAMÍLIAS TAMBÉM!

Figura 42 – Novos tipos de famílias



Fonte: OBVIOUS, 2019

“Paz e harmonia: eis a verdadeira riqueza de uma família.”

(Benjamin Franklin)

As novas configurações familiares são reconhecidas e devemos compreendê-las por seus valores, suas relações de afeto, respeito, dependência, reciprocidade e responsabilidade que exista, pois cada família é única.

Famílias com base em união livre;

Famílias monoparentais dirigidas pelo homem ou pela mulher (sendo que grandes porcentagens destas famílias são dirigidas por mulheres);

Divorciados gerando novas uniões (famílias recompostas);

Mães / adolescentes solteiras que assumem seus filhos;

Mulheres que tem filhos através de “produção independente” (sem companheiro estável).

Vale mencionar os fatores que fizeram com que a mulher buscasse o seu espaço extra familiar, tanto pessoal quanto profissionalmente. A partir das mudanças sociais e econômicas, houve uma redefinição dos papéis do homem e da mulher, configurando um forte modelo chefiado só por homens ou só por mulheres, chamado monoparental, sendo que a incidência maior é de mulheres assumindo responsabilidades de prover o sustento e incumbindo-se da educação de filhos.

A mulher ao sair de casa para trabalhar também se insere a vários setores da sociedade, como igrejas, associações e sindicatos. Destaca-se a necessidade da mulher em manter financeiramente o orçamento familiar ou complementar a renda do marido ou companheiro.

Aceitar diferenças, conviver com as escolhas e com o modo de viver de cada um é o mínimo que se pede a uma sociedade moderna e intelectualizada.

A família é essencial para construir um futuro digno para a sociedade humana. A verdade é que tudo passa pela família. Para o ser humano, tudo se inicia na família. Ali são postos os fundamentos sobre os quais se constrói a vida de cada um.

Figura 43 – Família desequilibrada. Figura 44 - Família em equilíbrio.



Fonte: SLIDEPLAYER, 2018, PERSONA PSICOLOGIA E SAÚDE, 2012.

A medida em que, esta passagem pela família for desastrosa, também o futuro será desastroso e na medida em que esta passagem for positiva, educadora, personalizada, socializadora, o futuro será bom.

Gerar debate com participação de todos os alunos sobre estas duas figuras acima.

## 2.2. HÁBITOS E VALORES FAMILIARES.

A família é essencial para o desenvolvimento de cada pessoa, independentemente de sua formação. É no meio familiar que o indivíduo tem seus primeiros contatos com o mundo externo, com a linguagem, com a aprendizagem, e adquire os primeiros valores e hábitos. Criar os filhos não é uma tarefa fácil. Demanda compromisso, disponibilidade e responsabilidade.

### 2.3. DEZ HÁBITOS QUE FORTALECEM OS VALORES NA FAMÍLIA.

- 1 – Crie harmonia de relação e confiança.
- 2 – Ao se deparar com um problema tenha empatia, se coloque no lugar do outro.
- 3 – Comunicação abre portas emocionais, fale com o coração.
- 4 – Criar momentos de descontração em família, vai fortalecer os vínculos.
- 5 – Evite a rotina agitada e estressante que interfira no convívio familiar.
- 6 – Nos momentos mais difíceis é a hora de abraçar e falar de afeto, depois entra no problema em questão.
- 8 – Família é uma sociedade, cada um faz a sua parte, direitos e deveres devem ser acordados desde o início.
- 9 – Na família sempre tem um líder, aquele que é o exemplo, respeitado e amado.
- 10 – A razão prevalece assumir que errou não é perder, é ganhar, é ensinar.

Estamos vivenciando a desestrutura familiar a cada dia, devido às pressões culturais, financeiras e, sobretudo da mídia. Mudanças de valores éticos morais, tornam a vida familiar cada dia mais desafiadora, deixando muitas vezes seus membros vulneráveis, de tal forma que perdem as expectativas e esperanças.

Essa pressão gera outra situação, que é a perda da saúde, muitos entram em um caos de depressão por não suportar os desafios diários impostos pela sociedade.

Conscientizar cada pessoa, de “quem é você” dentro da família, do papel que “você” desempenha e, sobretudo o que “você” deve fazer para melhorar a sua família e, portanto, a sociedade, é muito importante.

Figura 45 – Família unida.



Fonte: FARMAMIGO, 2015.

## 2.4. ATIVIDADE – DINÂMICA DE GRUPO

### DESAFIO DA CAIXA PRETA

Figura 46- Caixa preta.



Fonte: ELO7, C93212.

Esta atividade vai mostrar como é importante participar, estar dentro, fazer parte. Incentivar os participantes, cada um fazendo sua parte, respeitando todos, mantendo-se motivado e motivando os integrantes de sua equipe, confiando que cada um vai dar o melhor de si, tendo habilidade para encarar novos desafios, desprendimento de passar a tarefa quando não se sentir apto, confiando e apoiando, sempre respeitando os adversários e jogando em equipe para atingir os objetivos e metas em comum.

## 2.5. INFLUENCIADOS PAIS NA FORMAÇÃO INFANTIL.

É PRECISO TEMPO E INVESTIMENTO PARA EDUCAR

AMOR, CARINHO E RESPEITO

AMOR DÁ SEGURANÇA – ALICERCE DE UM DESENVOLVIMENTO SADIO

Os pais podem ser muito bem sucedidos e felizes, mas não há como lhes emprestar felicidade.

Mas os pais podem dar aos filhos muito amor, carinho e respeito, ensinar tolerância, solidariedade e cidadania; exigir reciprocidade, disciplina e religiosidade; reforçar a ética e a preservação da Terra.

O que queremos para nossos filhos?

- ✓ Sucesso;
- ✓ Boa autoestima;

- ✓ Realizações;
- ✓ Obediência;
- ✓ Autonomia;
- ✓ Sejam líderes;
- ✓ Que sejam felizes;

O que esperamos dos filhos?

- ✓ Realizem o que não conseguimos conquistar;
- ✓ Que sejam proativos;
- ✓ Tenham liderança;
- ✓ Respeitem os mais velhos;
- ✓ Não bebam;
- ✓ Não fumem;
- ✓ Sejam pessoas boas de coração;

**O que preciso fazer para ser um modelo de pessoa para meu filho?**

A criança que é tratada com dignidade e amor trata os outros da mesma forma. Ela sempre repete um padrão.

O importante na criação dos filhos é equilibrar autonomia moderada com demonstrações de carinho e afeto.

É preciso estabelecer uma relação de confiança mútua com a criança. Desde os primeiros dias de vida, os pais devem deixar claro que existe uma hierarquia. O amor, carinho e respeito servem como um norte e se os pais estão trabalhando demais, deixar claro que estão fazendo para suprir necessidades da família.

**Criar harmonia de relação e confiança é à base do relacionamento.**

Pequena história para refletir...

Uma professora pediu para conversar com o pai de uma menina de nove anos. Geralmente era a mãe quem participava das reuniões, mas a professora insistiu para que pai comparecesse para uma conversa.

Ao chegar lá, a professora lhe disse:

Eu gostaria de lhe mostrar o desenho da família que a sua filha fez.

O pai olhou o desenho e perguntou:

Onde estou no desenho?

Então, a professora lhe disse que ele fora chamado exatamente por isso. Ela havia feito a mesma pergunta à menina e ela respondeu:

Ele nunca está em casa, nunca brinca comigo, então eu o deixei fora do desenho...

É preciso curtir cada fase, cada idade, cada diferença...

Fazer comparações com os outros filhos ou com primos ou mesmo com filhos de amigos é extremamente prejudicial para autoestima e autoconfiança, pois cria na personalidade do filho a representação de incapacidade, sentimento de rejeição e da não aceitação dele por parte dos pais.

Cada um com sua apostila, o Agente do Elo Social vai escolhendo aleatoriamente alunos para lerem as frases a seguir, depois solicita que apontem o que viram os pais fazendo e que repetem.

### **Quando você pensava que eu não estava olhando...**

Figura 47- Leitura.



Fonte: DM, 2008.

“Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi você pegar o primeiro desenho que fiz e prendê-lo na geladeira e, imediatamente, eu tive vontade de fazer outro para você”.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi você dando comida a um gato de rua, e eu aprendi que é legal tratar bem os animais.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi você fazer meu bolo, e eu aprendi que as coisas pequenas podem ser as mais especiais na nossa vida.

Quando você pensava que eu não estava olhando, ouvi você fazendo uma oração, e eu aprendi que existe um Deus com quem eu posso sempre falar e em Quem eu posso sempre confiar.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi você fazendo comida e levando para uma amiga que estava doente, e eu aprendi que todos nós temos que ajudar e tomar conta uns dos outros.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi você dando seu tempo e seu dinheiro para ajudar as pessoas mais necessitadas e eu aprendi que aqueles que têm alguma coisa devem ajudar quem nada tem.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu senti você me dando um beijo de boa noite e me senti amado e seguro.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi você tomando conta da nossa casa e de todos nós, e eu aprendi que nós temos que cuidar com carinho daquilo que temos e das pessoas que gostamos.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi como você cumpria com todas as suas responsabilidades, mesmo quando não estava se sentindo bem, e eu aprendi que tinha que ser responsável quando eu crescesse.

Quando você pensava que eu não estava olhando eu vi lágrimas nos seus olhos, e eu aprendi que, às vezes, acontecem coisas que nos machucam, mas que não tem nenhum problema a gente chorar.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu vi que você estava preocupado (a), e eu quis fazer o melhor de mim para ser o que quisesse.

Quando você pensava que eu não estava olhando, foi quando eu aprendi a maior parte das lições de vida que eu precisava para ser uma pessoa boa e produtiva quando eu crescesse.

Quando você pensava que eu não estava olhando, eu olhava para você e queria te dizer:

“Obrigado por todas as coisas que eu vi e aprendi quando você pensava que eu não estava olhando!”

### **Moralidade e ética**

Moral é o conjunto de deveres derivados da necessidade de respeitar as pessoas, nos seus direitos e na sua dignidade.

Logo, a moral pertence à dimensão da obrigatoriedade, da restrição de liberdade...

E a pergunta que a resume é:

“Como devo agir?”.

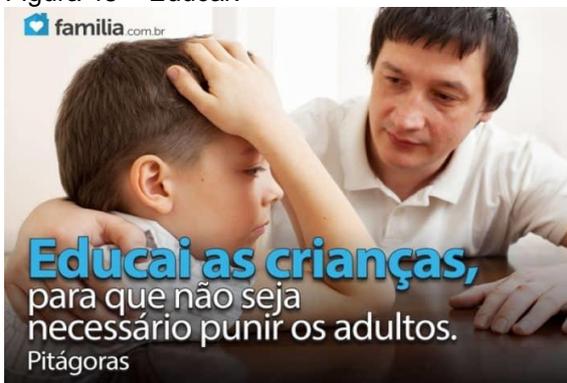
### **2.6.CONTRATO SOCIAL**

Sabe-se que a melhor, para não dizer a única, forma de ter sucesso na educação moral, na formação ética e na pacificação das relações é, no seio da família, trabalhando a qualidade do convívio social. Logo, em vez de limitar-se a impor inúmeras regras, é melhor a família deixar claro, para todos, os princípios que inspiram a convivência social. A elaboração de regras – que pode ser feita pela família – será derivada da apreciação desses princípios. Eis o que se pode chamar de “contrato social”.

EDUCAR É...

CONDUZIR AMOROSAMENTE O PROCESSO DE CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA, IMPRIMINDO-LHE UMA DIREÇÃO CAPAZ DE TORNÁ-LA UMA PESSOA LIVRE RESPONSÁVEL E INDEPENDENTE.

Figura 48 – Educar.



Fonte: FAMÍLIA, 2019.

## PRINCÍPIOS PARA UMA EDUCAÇÃO POSITIVA

### PRINCÍPIO – 1

#### AMOR INCONDICIONAL

##### **Ame seu filho e não o seu comportamento:**

A gente consegue amar incondicionalmente quando separa a pessoa do comportamento.

Fortaleça a autoestima do seu filho:

Ter uma boa autoestima é saber que você tem um lugar único no mundo.

Fortaleça a capacidade de resiliência do seu filho: Uma criança que possui resiliência é aquela que consegue lidar mais efetivamente com o estresse, com os desafios de cada dia.

### PRINCÍPIO – 2

#### CONHECER OS PRINCÍPIOS DO COMPORTAMENTO

Temperamento, aprendizagem e sociedade influem em nosso comportamento:

A maneira como aprendemos as coisas no dia a dia e como são as pessoas que nos cercam, tem extrema importância, uma vez que age sobre como a herança genética vai se apresentar.

Aprenda a definir e analisar comportamentos:

Devemos prestar atenção ao que vem antes (antecedente), e depois (consequentemente) de um comportamento, pois tais eventos o controlam e o fortalecem.

Não é possível isolar o fato de uma criança de fazer manha, mas os pais são parte deste comportamento.

Aprenda a entender a função de determinado comportamento. Um mesmo tipo de comportamento pode ter diferentes motivações e consequências em diferentes momentos.

### **PRINCÍPIO – 3**

#### **CONHECER O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA**

Resgate da infância: um pouco de bagunça é normal na infância.

Comportamentos e necessidades:

Bebês: precisam de confiança, segurança e amor.

O bebê deseja uma coisa na vida, mais do que qualquer outra: sentir-se amado e seguro.

**1 e 2 anos:** bebês que andam e falam: precisam explorar o mundo.

A questão mais importante para essa criancinha é sentir que é competente e ter autoconfiança. Ela quer sempre ter a certeza absoluta de que os pais a amam, não importa o que faça, e que nunca, jamais irão abandoná-la.

**3 e 4 anos:** precisam aprender as regras sobre o mundo.

Nessa idade a criança começa a desenvolver a consciência do certo e do errado.

**5 a 10 anos:** fase escolar – outras pessoas são importantes. Está pronta para aprender o jogo social.

Entre **11 e 12 anos:** fase de transição para a independência, aprendendo então a autonomia. É a fase inicial da construção de uma nova identidade, começa a se virar e sair mais sozinho, tomando conta de si.

## **PRINCÍPIO - 4**

### **AUTOCONHECIMENTO:**

Conhecer a si mesmo é fundamental e permite que a pessoa tome consciência de suas características.

### **QUAL SEU ESTILO DE SER MÃE?**

### **QUE PRÁTICAS EDUCATIVAS PARENTAIS VOCÊ USA PARA DISCIPLINAR?**

### **ESTILO AUTORITÁRIO:**

Muito limite e pouco afeto: são pais que têm alto nível de exigência, mas pouca responsabilidade;

Colocam muitas regras e limites inflexíveis, que tem como objetivo, a obediência e o controle:

Consideram pouco o lado do filho e seus sentimentos;

Sempre fazem valer a sua própria opinião, não permitindo que seu filho participe de decisões ou escolhas;

Estabelecem muitos limites (amigos, horários, diversão), mas pouco afeto e participação (brincar, ficar junto, ajudar nas tarefas, elogiar e valorizar o comportamento bom).

Filhos de pais Estilo Autoritário:

Tendem a ter um desempenho escolar razoável;

Problemas de comportamento;

São crianças muito submissas- imaginam que devem se anular e fazer de tudo para serem amadas;

Apresentam habilidades sociais pobres, baixa autoestima e alto índice de depressão, ansiedade e estresse.

### **ESTILO PERMISSIVO:**

Pouco limite e muito afeto;

Tem baixo nível de exigência e muita responsabilidade;

Valorizam o filho, consideram seus sentimentos, suas opiniões e necessidades;

Oferecem coisas materiais em excesso;

Deixam suas próprias opiniões e autoridade de lado;

Tem receio de dizer “não”, e não serem mais amados pelos filhos;

Estabelecem poucos limites e regras, mas muito afeto e participação;

Filhos de pais Estilo Permissivo:

Tendem a ter pior desempenho nos estudos;

Podem apresentar comportamentos antissociais;

Entendem que amar uma pessoa é ser cuidado por ela, sem dar nada em troca;

Apegam-se a coisas materiais;

Não tem tolerância à frustração, e não desenvolvem senso de auto eficácia;

Acham que são capazes de resolver as coisas por si mesmos.

#### ESTILO NEGLIGENTE:

Pouco limite e pouco afeto;

Apresentam baixo nível de exigência e responsabilidade;

Não se comprometem com o papel de educadores;

Deixam o filho “solto”;

São pais muito ocupados, que não têm tempo algum para sua tarefa.

Filhos de Pais Estilo Negligente

Este estilo traz os piores resultados para as crianças;

Os filhos apresentam o menor desempenho em todos os domínios;

Tendência a comportamentos antissociais;

Fraco desempenho nos estudos;

Correlação com depressão, baixa autoestima, pessimismo e estresse;

Podem ter atraso no desenvolvimento e apresentar problemas afetivos e comportamentais;

Podem desenvolver alternativas antissociais para se sentirem parte de algo e para terem atenção.

#### ESTILO PARTICIPATIVO:

Muito limite e muito afeto;

Melhor estilo parental: alto nível de exigência e responsabilidade;

Exigem obediência de regras e mantêm autoridade;

Mas, são abertos para trocas com seus filhos, fazendo uso de explicações e permitindo o desenvolvimento da autonomia;

Consideram os sentimentos e as opiniões dos filhos, fazendo-os participar de decisões e escolhas;

Apresentam muito limites e muito afeto, envolvimento e participação;

Estão disponíveis para brincar, para ajudar com as tarefas, para elogiar e valorizar;

Mostram que tem orgulho do filho e dispõe de tempo para a família.

Filhos de pais Estilo Participativo:

Melhores resultados para as crianças;

Entendem o respeito mútuo e as consequências de seu comportamento e sua responsabilidade no processo;

Sentem-se valorizados, amados e gostam da vida;

Elevada autoestima, menor nível de estresse, maior otimismo, habilidades sociais e percepção de auto eficácia.

#### **PRINCÍPIO - 5**

##### COMUNICAÇÃO POSITIVA

As palavras marcam nossa vida;

A comunicação Pais & Filhos deve ser clara e adequada à idade do filho;

Atenção para a comunicação não verbal: a mensagem captada está no rosto e não nas palavras;

Coerência entre o que falamos e como agimos;

A boa comunicação inclui ouvir...

Risque estas frases e expressões do seu repertório:

“Eu falei isso um bilhão de vezes”;

“Já mandei você vir almoçar, você é surdo?”

“Não, porque não e pronto!”

“Tire esse sorriso do seu rosto já!”

“Você não tem mesmo jeito.”

“Por que você fez essa bobagem?”

“Você não é capaz de fazer nada direito?”

“Pare de se comportar como um bebê!”

“Por que você não se parece mais com seu irmão?”

“O que há de errado com você?”

“Você é mesmo estúpido!”

## **PRINCÍPIO – 6**

### **ENVOLVIMENTO**

Envolva-se e participe integralmente da vida do seu filho sem ser intrusivo;

Ser intrusivo é não aceitar nem respeitar as escolhas do seu filho;

Não deseje perfeição nas atividades que seu filho pratica;

Torcer é bom e ganhar também pode fazer bem;

Mas é bom lembrar que nem todos podem ser campeões...

## **PRINCÍPIO - 7**

### **SER CONSISTENTE**

A inconsistência é um dos piores comportamentos dos pais e traz consequências desastrosas.

Ter disciplina e consistência tornam a vida familiar com mais qualidade. Consistência não quer dizer rigidez. É adaptar-se ao lógico e ao bom senso.

É mostrar que é possível reformular uma regra, se existem justificativas sérias. Os filhos precisam de ritos e rotinas.

**PRINCÍPIO- 8****NÃO USAR PUNIÇÃO CORPORAL, MAS CONSEQUÊNCIAS LÓGICAS.**

Argumentos científicos, éticos e morais contra a punição corporal:

A palmada e o espancamento têm o mesmo princípio, isto é, usar a força e o poder, para intimidar e punir uma pessoa;

Do ponto de vista da ciência, a punição corporal é ineficaz a longo prazo, além de trazer importantes danos emocionais, psicológicos e sociais;

Do ponto de vista da ética, a punição física é condenável, uma vez que existem diversas sanções para as pessoas que agredem o semelhante;

Uma criança agredida tende a agredir os outros no decorrer da vida.

**PRINCÍPIO - 9****SER UM MODELO MORAL**

Seu filho está observando você:

Os pais devem se comportar como gostariam que os filhos se comportassem.

Trate seu filho e seu cônjuge com respeito.

Analise se o clima geral da sua família não está repleto de críticas destrutivas constantes, ou se é acolhedor.

Se existe respeito e amor queremos sempre voltar para casa.

O clima em seu lar deve ser um “porto seguro”, onde as pessoas da família querem voltar e onde se sentem amadas e seguras.

**PRINCÍPIO – 10****EDUCAR PARA A AUTONOMIA**

Dê raízes depois asas:

Educar com qualidade e de maneira positiva compreende duas atitudes aparentemente antagônicas – estar envolvido e deixar seu filho encontrar seu próprio caminho.

Amar um filho é permitir sua independência...

## AMOR E SEGURANÇA – ALICERCES DE UM DESENVOLVIMENTO SADIO

Pela maneira como um ser humano foi atendido, compreendido, é que servirá de base para estabelecer o equilíbrio e FORMAR, ORGANIZAR a personalidade do adulto de amanhã. A autoestima será estabelecida aos poucos.

## TRAUMAS DE INFÂNCIA

As vivências da infância são fundamentais na construção da personalidade e formação do caráter de todos os indivíduos. É nessa fase que captamos, muitas vezes, sem nem saber, valores importantes que determinarão nossas escolhas para o resto da vida. Muitas vezes a pessoa nem imagina, mas age de tal maneira, devido a traumas de infância.

Pais que se agredem, que estimulam a briga entre irmãos ou castigam a criança, mesmo verbalmente, podem incitar a agressividade.

## QUATRO PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DESSES TRAUMAS NA VIDA ADULTA:

### 1. Medo do falar em público:

Crianças que são repreendidas, agredidas ou humilhadas diante de pessoas, tendem a ter medo de se expor e de serem ridicularizadas. Assim, tornam-se adultos com dificuldades para falar em público.

### 2. Agressividade:

Estímulo pode ter acontecido na infância. Infelizmente os casos de violência doméstica são mais comuns do que se imagina. Para muitas pessoas, a agressão verbal é a única maneira de resolver um problema.

Crianças que vivem em ambientes como esse, acabam aprendendo, mesmo sem ter muita consciência, de que esse é um comportamento aceitável, e, no futuro, tendem a repetir o que assistiam em casa.

Pais que se agredem, que estimulam a briga entre irmãos, ou castigam a criança, mesmo que verbalmente, podem incitar à agressividade. Desta forma, as crianças aprendem que se resolvem problemas, brigando.

### 3. Baixa autoestima – resultado de muita incompreensão.

A baixa autoestima é outro problema que pode ter relação com traumas de infância. Às vezes, sem perceber, os próprios familiares e amigos, levam a pessoa a desenvolver uma imagem equivocada de si mesma e de suas atitudes.

Repreender, criticar comportamentos e anseios, pode levar a pessoa a ter a sensação de que nunca será boa o bastante para nada.

### 4. Dificuldade de se relacionar é um dos traumas mais comuns da infância.

A dificuldade de se relacionar, seja no âmbito social, ou profissional, pode ter relação com traumas de infância. Abusos físicos e psicológicos fazem com que a pessoa tenha receio de se aproximar dos outros, e, por consequência, sofrer novamente, e assim, o isolamento é a situação mais fácil para se proteger.

## **FALAR SOBRE SEXUALIDADE COM OS FILHOS**

Pais e adolescentes X sexualidade.

E agora?

Será que o que eu sei é suficiente?

Parece que meus filhos sabem mais do que eu!

Educação sexual. A escola ensina?

Devo perguntar o que já sabem?

Adolescentes X pais e educadores.

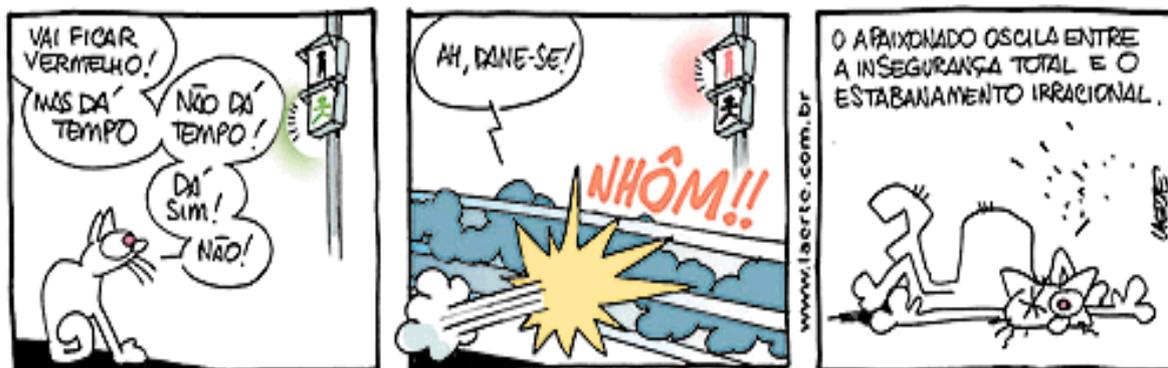
Puberdade: transição entre a infância e a adolescência;

Características sexuais secundárias;

Percepção do adolescente no espaço;

Mudança no comportamento e no desenvolvimento da sexualidade.

Figura 49- Establanamento irracional.



Fonte: LITE, 2001.

“No adolescente tudo está em ebulição. É como se fosse realmente um caldeirão com reações, sentimentos e emoções difíceis de administrar.” (Sônia de Itoz, mestra em Psicologia da Educação)

“Ser bem informado sobre sexo não significa necessariamente fazer tudo certo”

Figura: 50- TV a cabo.



Fonte: LITE, 2001.

## 2.7.ISOLAMENTO FAMILIAR X AMIGOS

Dúvidas relacionadas a sexualidade!

Sexualidade não é apenas relação genital.

Dificuldade dos pais e educadores em lidarem com o assunto: tabus, preconceitos falta de experiência.

É importante o adolescente saber que pais e educadores nem sempre possuem todas as respostas. Dialogar e descobrir juntos é uma forma de aproximar pais e filhos.

Figura: 51 – Senha da TV a cabo.



Fonte: LITE, 2001.

## 2.8. PAPEL DE PAIS E EDUCADORES

- ✓ Compreensão, colaboração, respeito e flexão.
- ✓ Cidadania.
- ✓ Conversa franca, aberta, paciente e sincera.
- ✓ Respostas claras corretas e concisas.
- ✓ Intuição.
- ✓ Orientação.
- ✓ Utilização da mesma linguagem.

### É importante que pais e educadores:

- ✓ Conheçam os amigos com quem os filhos se relacionam e saem.
- ✓ Os lugares que costumam frequentar.
- ✓ Estabeleçam, e não imponham limites, deixando o jovem perceber que existe uma preocupação com ele e que é amado, querido e respeitado.

Figura: 52 – TV trancada.



Fonte: LITE, 2001.

## 2.9. QUESTÕES FREQUENTEMENTE ABORDADAS POR ADOLESCENTES:

Primeiro amor, ficar, masturbação, relacionamentos entre meninos e meninas, métodos anticoncepcionais, virgindade, camisinha, drogas, DST, tesão (prazer), primeira vez, “hora certa” para a primeira relação sexual, gravidez, homossexualismo.

“Esses são assuntos que certamente muito nos incomodam, mas não necessariamente porque o adolescente queira fazê-los ou praticá-los. Eles nos incomodam porque também não estão claros para nós. São tantas as divergências e tabus que preferimos não conversar sobre isso.” (Sônia de Itoz).

Figura 53 – Características individuais.



Fonte: LITE, 2001.

O adolescente deve aprender a respeitar seu corpo e o dos outros: características individuais e mídia. A sexualidade está muito exposta de uma forma fantasiosa, nas novelas, filmes, fazem parecer tudo dramático ou envolvido em um romance que leva a permitir porque é bonito, porque é permissivo, “direito de ser feliz”, sem pensar nas consequências.

Figura 54 – Testosterona.



Fonte: LITE. FE. UNICAMP, 2001.

Figura 55 – Controle sobre impulsos.



Fonte: LITE, 2001.

## 2.10. PONTOS CONSIDERADOS EM PESQUISAS ATUAIS

Jovens bem informados iniciam a vida sexual mais tarde e com maior responsabilidade.

Famílias e escolas geralmente não conversam sobre sexualidade com os adolescentes.

Em geral os adolescentes conversam sobre sexo com amigos e nem sempre trocam informações corretas.

Existem muitos tabus, mitos e preconceitos nessas conversas, sendo que a sexualidade e o próprio sexo não funcionam exatamente com são ditos.

Figura 56 – Filme pornô.



Fonte: LITE, 2001.

## 2.11. HÁ MUITO MACHISMO NA SOCIEDADE E A ADOLESCENTE SOFRE COM ISTO.

- ✓ Muitas meninas engravidam sem pensar nas consequências e sem estrutura para enfrentar a situação.
- ✓ As DSTs, principalmente a AIDS, têm se alastrado e feito muitas vítimas.

Figura 57– Fases da abstinência de sexo.



Fonte: LITE, 2001.

A sexualidade, tanto no adulto quanto no adolescente, salvo algumas exceções, buscará sempre que possível o contato genital. Na criança não existe a sexualidade no sentido genital. A criança apenas quer descobrir seu corpo, não é feio, não é sujo.

## 2.12. COMPLEXO DE ÉDIPO E DE ELECTRA.

Figura 58 – Complexo de Édipo.



Fonte: LITE, 2001.

## 2.13. FASES DA SEXUALIDADE ADOLESCENTE

- ✓ Impulsos sexuais, fantasias e a descoberta do próprio corpo num sentido genital.
- ✓ Desejo de novas emoções e sensações.
- ✓ Primeiras experiências sexuais.
- ✓ Pressão dos amigos, autoafirmação.

Figura 59 – Testosterona.



Fonte: LITE, 2001.

**“Educação sexual - Inclui o processo formal informal pelo qual aprendemos sobre a sexualidade ao longo da vida, seja através da família, da religião, da comunidade, dos livros ou da mídia.”**

#### 2.14. CASAMENTO.

Casamento é uma aliança, com princípios fundamentados no respeito e no amor!

Figura 60- Alianças.



Fonte: ELO7, 2017.

A vida de casado requer uma manutenção permanente, é necessário rever com frequência os compromissos assumidos, a relação diária a dois é um desafio, crenças e valores que precisam ser claros, respeitar o outro significa aceitar a pessoa como ela é, abrir mão de alguma coisa em detrimento do outro, não por imposição, mas por amor, se doar sem cobrar depois.

#### 2.15. REGRAS PARA FORTALECER O CASAMENTO.

##### 1. Eu sou responsável pela minha atitude.

Somos responsáveis pelas nossas atitudes, nossas escolhas podem ter motivações vindas do outro, mas as ações são opções individuais.

Manter o foco na relação saudável, qualquer outra situação passa a ser motivo de amadurecimento e não para quebra da união.

## 2. Minhas atitudes afetam minhas ações.

A realidade nos lembra de que nossa atitude demonstra o que sentimos. Se tivermos uma atitude negativa, derrotista e pessimista, vamos expressá-la em palavras e comportamentos negativos. Nesse ponto, nos tornamos parte do problema e não parte da solução. A atitude afeta as ações e as ações influenciam os outros.

## 3. Não posso mudar os outros, mas posso influenciar.

“Não se pode mudar o outro”. Quantas vezes você já ouviu isso? Mas é possível exercer influência sobre ele. Temos livre arbítrio, ninguém pode nos forçar a mudar nossos pensamentos ou comportamentos. Somos influenciados pelo meio, então cada ação sua ou palavra proferida influencia seu cônjuge para melhor ou para pior. Lembrando que palavras e comportamentos podem causar dor, mágoa ou desânimo, mas por outro lado podem servir de incentivo para melhorar sempre.

## 4. Minhas emoções não controlam minhas ações.

Emoções negativas geram comportamento negativos, mas se você optar por realizar ações positivas, apesar de suas emoções negativas, suas atitudes provavelmente mudarão e poderão influenciar positivamente seu parceiro. Você pode aprender a reconhecer suas emoções negativas, mas não segui-las. Você não deve negar que se sente desapontado, frustrado, zangado, magoado, apático ou amargo, mas pode se recusar a deixar que essas emoções controlem suas ações.

## 5. O amor é a arma mais poderosa do mundo.

O amor é a arma mais poderosa para o bem, e isso se aplica especialmente ao casamento. O problema para muitos maridos e esposas é que eles pensaram no amor como uma emoção. Na realidade, o amor é uma atitude demonstrada com comportamento adequado. Afeta as emoções, mas não é em si uma emoção. O amor é a atitude que diz: “Eu escolhi cuidar de seus interesses. Como posso ajudá-lo”? Então o amor é demonstrado em comportamento. O fato de o amor ser uma

atitude e não uma emoção significa que você pode amar seu cônjuge mesmo quando tudo entre vocês parece estar dando errado.

## 2.16. O QUE AFETA NEGATIVAMENTE O CASAMENTO.

Figura 61- Formas de agressões de diálogo no casamento



Fonte: ROSACUKIER, 2015.

### **Formas agressivas de diálogo no casamento**

Na maioria dos crimes de atentados contra a mulher, a vítima possui, ou já teve um relacionamento com o agressor, nesse caso muitas mulheres deixam de denunciar devido ao forte vínculo com o mesmo, pela total dependência financeira, ou por tê-lo como uma única fonte de sobrevivência em todos os sentidos.

São inúmeros os casos de agressões contra a vítima, e ameaças até mesmo contra seus familiares. As vítimas passam a ter medo de denunciar, sofrem a pressão de ter que conviver com repetidas agressões e ameaças que as tornam vulneráveis a uma determinada situação que pode chegar ao extremo. Violência física causa danos ao corpo da vítima, e esses danos podem ser causados através de socos, tapas, chutes, amarrações, etc.

## 2.17. TRAUMAS DE CASAMENTOS ANTERIORES.

Experiências traumáticas geram um aprendizado e o medo de passar pelas mesmas situações e acabam que inibindo possíveis futuros relacionamentos que poderiam ser saudáveis.

Casamentos desastrosos, traição, abuso sexual, abuso moral, através de palavras, agressão física, geram um sentimento de fracasso, impotência em conseguir viver um relacionamento de harmonia e paz, pois quando as dores psicológicas são crônicas, certamente levará a experiência para o próximo relacionamento.

Se permitir viver uma nova experiência não é uma tarefa muito fácil, o aprendizado já está estabelecido, gerou um trauma e muitas vezes, uma vitimização.

Tomar uma decisão de deixar o passado no passado e se permitir novas experiências, começa com a consciência de que está repetindo e repetindo a mesma história, sempre contando as mazelas do sofrimento, até o dia em que cansa e decide mudar. Há que se permitir acordar e perdoar a si mesma (o) por carregar durante tanto tempo o sofrimento.

Ter amor próprio, autoestima elevada, bom humor, se permitir olhar para o passado e dizer com muita convicção... eu estava vivendo um pesadelo, eu mereço acordar e viver a realidade.

## 2.18.INTERFERÊNCIA FAMILIAR NA VIDA CONJUGAL.

Quando se trata de família, sabemos que todas têm suas crenças, culturas e diferenças e é a partir daí que começam as diferenças que devem ser observadas, tanto para quem é um integrante, ou para quem irá passar a ser. Um ponto muito importante para quem irá passar a integrar uma determinada família é o bom relacionamento com todos os integrantes, e embora seja uma tarefa difícil, é um ponto importante para casais que pretendem viver uma história longa e feliz. Ser bem aceito pelos parentes do parceiro é fundamental para evitar muitos problemas. Todo excesso, no entanto, é negativo. Quando a família participa demais do relacionamento, o casal perde espaço e privacidade.

## **COMPARAÇÃO DO SEXO COM NAMORADO, MARIDO OU AMANTE.**

Este assunto, a princípio não parece ser muito importante, mas tem muito sentido quando analisamos a quantidade de relacionamentos que terminam por motivos diversos, visto que algumas situações poderiam ser consideradas de grande relevância, já outras, quase sem importância.

Quando uma pessoa se interessa por outra e se inicia a conquista, aquela criatura passa ser alvo de sua inteira atenção. A partir de então o sexo com esta pessoa é um triunfo, chega a ser considerado um sonho realizado, um momento mágico de entrega, corpo e alma juntos, e neste momento esta pessoa é perfeita e se inicia o namoro.

O namoro é o período altamente direcionado de conquista, de atenção voltada para encantar a outra pessoa, passeios, abraços e estímulos para o sexo e vontade de estar sempre juntos, necessidade essa que pode culminar com o casamento.

O sexo no casamento é novamente a novidade, ter o seu alguém só para você, juntos, é mais um objetivo atingido, e o sexo novamente é excelente, agora liberado, ambos dormem e acordam juntos, legalmente, com aprovação das famílias e da sociedade.

Depois de um tempo as coisas vão se acalmando, a realidade passa a ser uma rotina, passou o momento mágico e o corpo e a mente sentem a necessidade da química que sentiam no início.

Junto com a rotina, muitas vezes vêm os filhos, pode ocorrer uma queda de qualidade na relação sexual entre o casal, as atenções da esposa passam a ser para a criança, e assim se inicia um período de carência, a falta de desejo pode ocorrer por vários motivos, no entanto, a procura pela energia sexual, já conhecida, continua, e agora passa a ser direcionada para outras pessoas, abre-se um espaço na relação, e a ilusão de um momento de prazer pode surgir.

O sexo com amante parece ser maravilhoso, instigado pelo que é proibido, não dividem problemas, apenas momentos de prazer, e vem junto a grande armadilha, porque a relação é apenas superficial, não existe confiança, não existe fidelidade, nada de comprometimento, o retorno para a relação no casamento nunca mais será o mesmo, fatalmente se abriu precedente para o fim do casamento.

Cuidar do casamento saudável é fazer do seu marido ou esposa o seu ou sua amante, criar momentos a sós, fazer passeios juntos, jantares apaixonados, surpreender a pessoa amada todos os dias, evidenciar as qualidades, chegar com um bombom e falar o quanto esta pessoa é importante, escrever um bilhetinho e deixar em algum lugar que vai encontrar por acaso, gerar expectativa da noite de sexo intenso, o homem é lógico, é visual, falar que ele é maravilhoso na cama acende dentro dele o fogo da paixão, mulher é emocional, gosta de detalhes, o marido chega em casa e fala que sentiu desejo por ela, que pensou nela na cama o dia todo e o resultado é a loucura de amor e sexo que devem ser cultivados no dia a dia.

## 2.19.ADULTÉRIO.

Figura 62- Adultério.



Fonte: LIDERDETTETIVES, 2018.

Muitas vezes um casamento vai bem, e acaba abalado por causa de um relacionamento inesperado com uma terceira pessoa. Começa de maneira inocente e agradável e torna-se cada vez mais envolvente. Por fim, traz complicações e desgraças para muita gente. Em algum momento começa a quebra do vínculo que ligava as duas pessoas. A manutenção de um relacionamento é responsabilidade de ambos, cuidar e proteger a relação é uma atitude diária, deixar cair na rotina ou entrar em zona de conforto apenas afasta, destruindo a confiança.

## 2.20.CIÚMES E CENAS DE CIÚMES.

O ciúme é um tempero para o amor, no entanto, o excesso pode demonstrar falta de confiança, e a ausência total de ciúmes pode ser interpretada como falta de interesse.

O equilíbrio é a medida certa para um relacionamento saudável, e com a valorização, a outra pessoa vai se sentir importante.

Em algum momento, todas as relações já passaram por situações de ciúmes, isso é da natureza humana, um fator psicológico de proteção ao relacionamento.

Quem é ciumento tem a tendência de deturpar a realidade, ou seja, um pequeno gesto ou palavra é o suficiente para despertar os ciúmes mais loucos o que, por sua vez, desencadeia um verdadeiro “filme” na sua cabeça. É importante não deixar que a sua imaginação fomenta os ciúmes de uma coisa que pode nem ser real. As pessoas mais ciumentas precisam aprender a distinguir a realidade da ficção, simplesmente porque nem tudo é o que parece ser.

Uma pessoa insegura inicia discussões, faz acusações, se vitimiza, agride verbalmente e chega até cometer agressões físicas.

Normalmente uma pessoa que perde o controle, se deixa levar pela emoção, se arrepende depois e até pede perdão e diz que nunca mais vai acontecer.

Pessoas que fazem cenas de ciúmes frequentes normalmente têm baixa autoestima e autoconfiança abaladas. Ao sentirem-se ameaçado (a)s com a possível perda do companheiro (a), culpam-se a si mesmas e desencadeiam uma série de ataques pessoais: ou porque é gordo, magro, pouco interessante ou inteligente. Uma pessoa insegura perde o respeito por si mesma e pelo outro. Ciúmes em excesso deixam a pessoa obcecada em procurar sinais de traição e perde o foco de ver na outra pessoa a possibilidade de uma relação saudável.

## ATIVIDADES DO MÓDULO 2

1. Complete a frase:

CONDUZIR....., O PROCESSO DE CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA ....., IMPRIMINDO-LHE UMA DIREÇÃO

CAPAZ DE TORNÁ-LA UMA PESSOA ....., RESPONSÁVEL E INDEPENDENTE.

2. Marque a atitude de acordo com estilo de pais:

### CADA ESTILO DE PAIS E FORMA DE AGIR

#### PAIS

- 1 - ESTILO AUTORITÁRIO
- 2 - ESTILO PERMISSIVO
- 3- ESTILO NEGLIGENTE
- 4 - ESTILO PARTICIPATIVO

#### ATITUDE

- ( ) Pouco limite e pouco afeto
- ( ) Muito limite e muito afeto
- ( ) Pouco limite e muito afeto
- ( ) Muito limite e pouco afeto

### 3- REGRAS DE CONVIVÊNCIA NA FAMÍLIA:

Exemplo:

- 01 – Abriu? Feche.
- 02 – Sujou? Limpe.
- 03 – Desarrumou? Arrume.
- 04 – Acendeu? Apague.
- 05 – Ligou? Desligue.
- 06 – Não sabe como funciona? Não mexa.
- 07 – Quebrou? Conserte.
- 08 – Não sabe como consertar? Chame quem faça.
- 09 – Prometeu? Cumpra.
- 10 – Falou ou fez? Assuma.
- 11 – Ofendeu? Desculpe-se.
- 12 – Não sabe como fazer melhor? Não critique.
- 13 – Para usar o que não lhe pertence? Peça licença.
- 14 – Pediu emprestado? Devolva.
- 15 – É de graça? Não desperdice.
- 16 – Está usando algo? Trate-o com carinho.
- 17 – Está fazendo algo? Faça com atenção e bem feito.

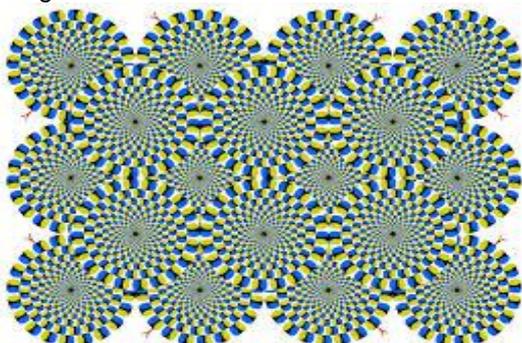
4. O que você costuma fazer em seu relacionamento, marque com X:

- Resolve tudo no grito.
- Elogia seu parceiro(a) com frequência.
- Resolve as coisas de “cabeça quente”.
- Tem humildade para ouvir e só depois falar.
- Expressa raiva quando é contrariado(a).
- Comunicação é a melhor opção.
- Não tem controle quando sente ciúmes.
- Permite que familiares interfiram no relacionamento.
- Fidelidade não é importante.

### MÓDULO 3

#### 3 – PERCEPÇÃO DOS SENTIDOS

Figura 63 – Ilusão de ótica.



Fonte:AZEHEB, 2019.

A percepção diz respeito ao processo através do qual os objetos, pessoas, situações ou acontecimentos reais se tornam conscientes. É através da percepção que o ser humano conhece o mundo à sua volta de forma total e complexa.

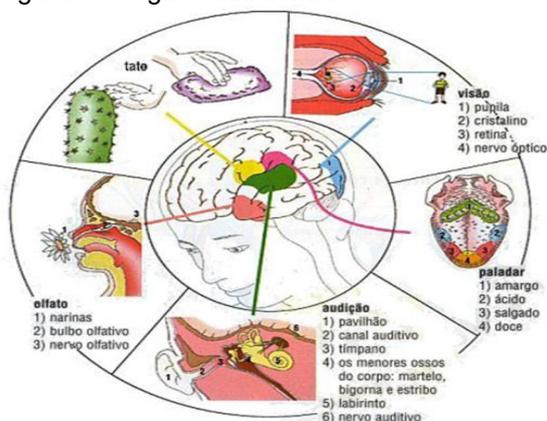
A percepção é um processo ativo em que estímulos são percebidos, interpretados, selecionados e organizados de maneira diferente dependendo do contexto, com base na informação desenvolvida pelos nossos sentidos.

Figura 64- Percepção visual.



Fonte: PISICOSOPHIA, 1990.

Figura 65-Órgãos dos sentidos.



Fonte: SLIDESHARE, 2019.

Os cinco sentidos fundamentais do corpo humano – tato, gustação ou paladar, olfato, audição e visão – constituem um conjunto de funções que propiciam o seu relacionamento com o ambiente. Por meio dos sentidos, o nosso corpo pode perceber tudo o que nos rodeia, e de acordo com as sensações, decide o que assegura a sobrevivência e a integração com o ambiente.

### 3.1. OS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS.

Onde quer que estejamos o ambiente ao nosso redor está sempre se alterando.

Calor e frio, dia e noite, silêncio e ruídos, odores, sabores e mais uma infinidade de estímulos do meio ambiente que são captados pelos nossos órgãos dos sentidos.

### 3.2. ASSIM, TOMAMOS CONHECIMENTO DO QUE ACONTECE À NOSSA VOLTA:

- ✓ **Pelo tato** – sentimos o frio, o calor, etc.;

- ✓ **Pela gustação** – identificamos os sabores;
- ✓ **Pelo olfato** – sentimos o odor ou cheiro;
- ✓ **Pela audição** – captamos os sons;
- ✓ **Pela visão** – observamos as cores, as formas, os contornos, etc.

### 3.3. PORTANTO EM NOSSO CORPO OS ÓRGÃOS DOS SENTIDOS ESTÃO ENCARRREGADOS DE RECEBER ESTÍMULOS EXTERNOS

Figura 66 – sentidos e seus órgãos.



Fonte: MCVCORPOHUMANO, 2019.

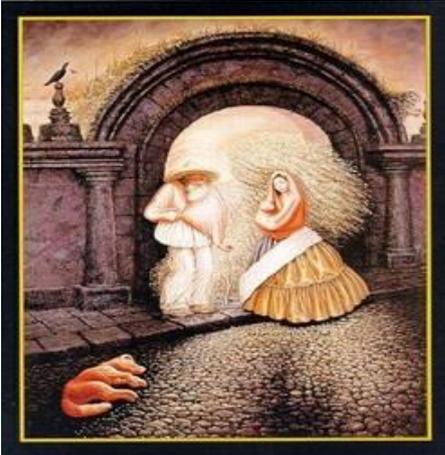
Todas as sensações são interpretadas no cérebro. Os órgãos dos sentidos recebem os estímulos (luz, som, gosto, cheiro, temperatura, dor, pressão, etc.) e os transmitem ao cérebro, através de nervos sensoriais. O cérebro, então, “entende” a mensagem, produzindo a sensação.

### 3.4. PERCEPÇÃO DA REALIDADE.

Nossa percepção não identifica o mundo exterior como ele é na realidade, e sim como as transformações, efetuadas pelos nossos órgãos dos sentidos, nos permitem reconhecê-lo.

Algumas imagens ambíguas são exemplares ao permitir ver objetos diferentes de acordo com a interpretação que se faz. Em uma "imagem mutável", não é o estímulo visual que muda, mas apenas a interpretação que se faz desse estímulo.

Figura 67- O que você está vendo?



Fonte: GESTALTISMO,2011.

### 3.5. PRINCÍPIOS DA PERCEPÇÃO.

Dentro dos princípios da Percepção, estuda-se a percepção das formas, que são reconhecidas por quatro princípios básicos que as influenciam, quais sejam:

#### **TENDÊNCIA A ESTRUTURAÇÃO OU PRINCÍPIO DE FECHAMENTO**

Figura 68- Panda.



Fonte: DOCEDEMAKE, 2011.

Tendemos a organizar elementos que se encontram próximos uns dos outros que sejam semelhantes.

Figura 69- Figura e fundo.



Fonte:PSICOATIVO, 2017.

### **Segregação figura-fundo**

Percebemos mais facilmente as figuras bem definidas e salientes que se inscrevem em fundos indefinidos e mal contornados.

#### **3.6. FATORES DA PERCEPÇÃO.**

A percepção depende de uma série de fatores precisos, mesmo quando se trata da percepção de um movimento ilusório ou da movimentação de outro objeto que não o que realmente se move.

Figura 70- O que você está vendo?

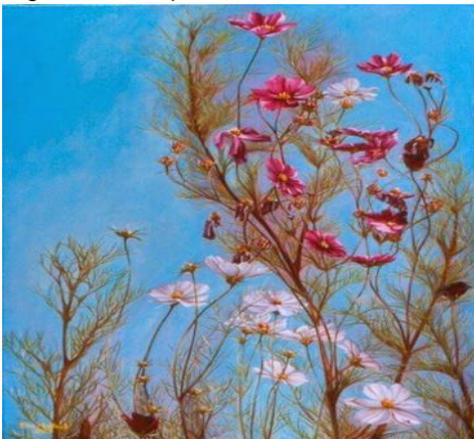


Fonte: ILUSOESOPTICAS, 2014.

O processo de percepção tem início com a atenção que não é mais do que um processo de observação seletiva.

### 3.7. MOTIVAÇÃO.

Figura 71- O que você vê?



Fonte:ILLUSIONSPPOINT, 2012.

Nós prestamos muito mais atenção a tudo que nos motiva e nos dá prazer do que às coisas que não nos interessam.

O que está vendo?

### ILUSÃO DE ÓTICA

Figura 72- Voando na praia.

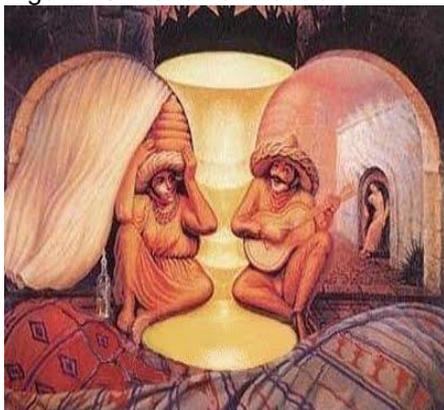


Fonte:ILUSOESOPTICAS, 2013

Esta foto cria uma imagem distorcida da realidade, o cérebro faz uma interpretação errônea, a moça parece estar voando enquanto fala ao microfone na praia. Observe bem que é apenas a sombra de uma bandeira.

### FENOMENO SOCIAL

Figura 73- Fenomeno social.



Fonte:UNIVERSITARIO,2011.

Fenomeno social explica que a nossa natureza, o meio onde fomos criados faz com que pessoas de contextos sociais diferentes não prestem igual atenção aos mesmos objetos. O que vê primeiro? Um casal idoso, ou duas pessoas mexicanas?

### 3.8. ELEMENTOS QUE FORMAM A PERCEPÇÃO.

A percepção é o produto do esforço do cérebro em interpretar, organizar e armazenar as experiências. Para fazer isso, precisa de critérios para avançar nesse esforço, e esses conhecimentos são decorrentes de vários elementos como a experiência, aprendizado, educação, referência, influência intelectual e conhecimento.

Figura 74- Percepção.



Fonte: FARIABRITO.

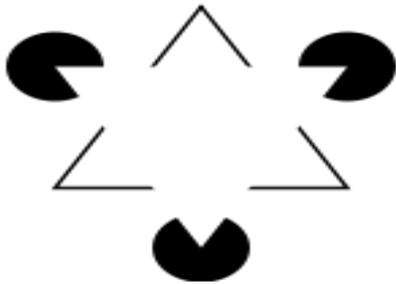
### 3.9. TIPOS DE PERCEPÇÃO.

### 3.9.1. PERCEPÇÃO VISUAL.

A maioria dos princípios gerais da percepção foram desenvolvidos a partir de teorias especificamente elaboradas para a percepção visual.

Tendemos a ver um triângulo branco sobreposto à figura, como uma figura completa e fechada, embora ele só seja sugerido por falhas nas demais formas que compõem a figura.

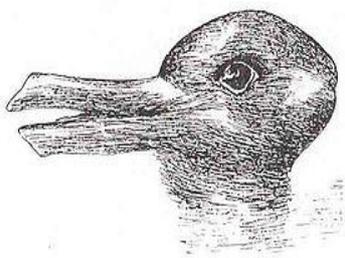
Figura 75 - Triângulo de Kaniza.



Fonte: PISICOSOPHIA.

A percepção de figura-fundo é a capacidade de distinguir adequadamente objeto e fundo em uma apresentação do campo visual. Um enfraquecimento nessa capacidade pode prejudicar seriamente a capacidade de aprender de uma criança. (APA, 2010, p. 696).

Figura76 - Imagem ambigua.



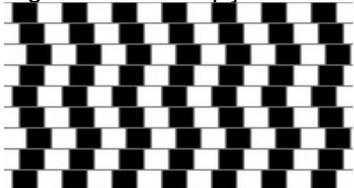
Fonte:PISICOSOPHIA, 2014.

## PERCEPÇÃO E REALIDADE

O animal da figura pode ser um coelho ou um pato. Um exemplo de "percepção mutável".

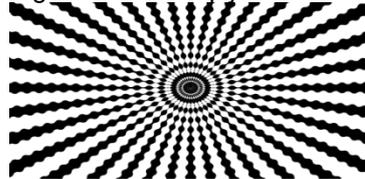
### 3.9.2. A PERCEPÇÃO VISUAL COMPREENDE, ENTRE OUTRAS COISAS:

Figura 77 - Percepção de formas.



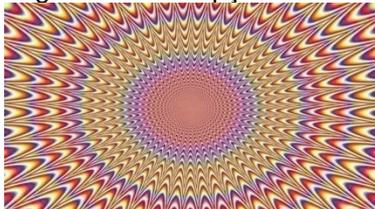
Fonte:MEGACURIOSO, 2019.

Figura 78 -Percepção de movimento.



Fonte:NOTICIASMAGAZINE, 2018.

Figura 79- Percepção de cores.



Fonte:SEGREDOSDOMUNDO.

Figura 80-Percepção de intensidade luminosa.



Fonte: SUPER.ABRIL-INCRIVEIS

Figura 81- Percepção de relações espaciais, como profundidade.



Fonte: METODOLOGIAVISUALDESIGN, 2012.

Figura 82 - Criamos nossa realidade.



Fonte:CEREBROMENTE, 2004.

### 3.9.3. PERCEPÇÃO AUDITIVA.

A audição é a percepção de sons pelos ouvidos. O estudo da percepção auditiva baseia-se na análise da percepção de timbres, alturas e frequências, da intensidade sonora e volume, e ainda da percepção rítmica, intensamente relacionada com a percepção temporal e localização auditiva, um aspecto da percepção espacial, que permite distinguir o local de origem de um som.

Figura 83 – Percepção auditiva.



Fonte: GUALBERTO, 2012.

✓ Timbre

- ✓ Altura ou frequências
- ✓ Intensidade sonora ou volume
- ✓ Localização auditiva
- ✓ Percepção temporal

## OLFATO E PALADAR

Figura 84-Aroma de café.



Fonte: VISTAPLANETAEDIÇÃO, 438.

### 3.9.4. PERCEPÇÃO OLFATIVA

O olfato é o sentido que faculta informações sobre as substâncias químicas suspensas no ar que nos rodeia. É a percepção de odores pelo nariz. Este sentido não é muito apurado nos seres humanos, mas é extremamente importante para nosso paladar e a alimentação.

Figura 85- Perfumaria. Figura 86- Discriminação de odores. Figura 87- Enologia.



Fonte: 6UMASHA, 2010/2019, ENTRETENIMENTO, 2012, ESCOLAEDUCACAO.

Figura 88- Alcance olfativo. Figura 89 - Cães farejadores.



Fonte: ODONTOBUSINESS, 2014.



Fonte: MARINGAPOST, 2017.

Em alguns animais, como os cães, a percepção olfativa é muito mais desenvolvida e tem uma capacidade de discriminação e alcance muito maior que nos humanos.

Cães treinados são muito importantes e prestam serviços em conjunto com a polícia, bombeiros, exército, etc.

### 3.9.5. PERCEPÇÃO GUSTATIVA.

Percepção Gustativa se dá através dos sabores pela língua, importante para a alimentação, geralmente associada ao prazer.

A arte culinária e a enologia (ciência que estuda o vinho,) são aplicações importantes da percepção gustativa. O principal fator desta modalidade de percepção é a discriminação de sabores.

Figura 90 – Sabores.



Figura 91 – Enologia.



Figura 92 – Bebê.



Fonte: MCXSOLUCOESCONTABEIS, 2017, PORTALS1-ESTUDO, GESTACAOBEBE-BEBE.

### 3.9.6. PERCEPÇÃO TÁTIL.

É a percepção de objetos e sensações através da pele em todo o corpo, porém não é distribuída uniformemente, existem diferenças. Este tipo de percepção permite reconhecer a presença, forma, tamanho dos objetos em contato com o corpo. Além de outras sensações como pressão, temperatura e dor, as quais, em conjunto possibilitam a adequada relação com o ambiente e objetos.

Para que haja o desenvolvimento desse sistema sensorial, em todas as suas partes, faz-se necessária a sua estimulação, como por exemplo, pessoas cegas, que tentam compensar com o tato, a sua deficiência visual, aprendendo a ler no sistema Braille.

Figura 93 – Percepção tátil. Figura 94 – Placa de sinalização em braile.



Fonte: CUIDARNAEMFERMAGEM, 2017, SOMENTEACESSIBILIDADE.

Além das percepções dos sentidos podemos falar de outros tipos de percepções, tais como: Percepção Social, Sexual.

Alguns cheiros ficam guardados em nossa memória, associados a determinadas situações ou experiência vividas.

Assim, por exemplo, quando sentimos cheiro de mato, podemos nos lembrar de uma situação que aconteceu no passado (férias da infância, uma viagem, a casa de nossos avós), em muitos casos, revivemos até emoções experimentadas naquela ocasião: alegria, amor, raiva, medo, tristeza.

### 3.9.7. PERCEPÇÃO SOCIAL.

Figura 95 – Social.



Fonte: CONCEITOS, 2019.

A percepção social se refere ao modo de como percebemos os demais e de que maneira interpretamos seus comportamentos. Esta percepção se dá em diferentes etapas, como questões de gênero, raça, nacionalidade, sexualidade e outras, que podem ser interferidas por uma forma de percepção que é construída socialmente.

### 3.9.8. PERCEPÇÃO SEXUAL.

Nas relações sexuais todos os sentidos contam (olfato, tato, audição, visão, paladar), bem como a sua importância na descoberta e exploração daquilo que nos rodeia. Todos eles são fundamentais no ato sexual.

Figura 96 – Sentidos.



Fonte:TODAMATERIA, 2010.

**Para entendermos um pouco mais sobre os sentidos em relação a percepção sexual, vamos falar um pouco de cada um deles.**

#### **Sobre a visão**

Figura 97– Visão.



Fonte: CASAISFELIZES, 2017.

A visão é o nosso sentido privilegiado, ela tem o potencial de aumentar o desejo e excitação sexual: “ver é prazer”.

A visão é o órgão dos sentidos preferencial dos homens.

#### **O olfato**

Figura 98- Olfato.



Fonte:EXAME. ABRIL, 2014.

O olfato tem uma estrutura onde acontecem combinações proteicas, e nelas são identificados os odores. De acordo com estudos, é o caminho mais vulnerável para que se ocorra a atração sexual.

### **O paladar**

Figura 99 – Paladar.



Fonte: ARTICULANDOBR, 2011.

É através do paladar que apreendem-se os beijos apaixonados, o sabor dos corpos dos parceiros.

### **A audição**

Figura 100- Audição.



Fonte: DICIONARIOPOPULAR, 2019.

A boa audição também é beneficiada nesses momentos. Escutar o erotismo das palavras, os sussurros, a respiração na intimidade, faz com que a relação seja mais prazerosa. Este é o sentido predileto das mulheres.

## O tato

Figura 101- Tato.



Fonte: NOVAMAIS, 2017.

O tato tem um papel importante na afetividade e no sexo. As mãos tem um poder imenso e o leve roçar delas pode tornar qualquer área erógena num verdadeiro paraíso.

Dos cinco sentidos, a visão e a audição têm uma maior evidência na relação sexual, porém o tato contribui muito através do toque, pois na hora “H” tem um papel fundamental. Mas, além desses sentidos, o olfato e o paladar também são essenciais para aumentar a atração e deixar o momento ainda mais intenso.

### 3.9.9. ALTERAÇÕES PSICOSSOMÁTICAS.

Figura 102 – Mente e coração.



Fonte:FACEBOOK, 2017.

As chamadas doenças psicossomáticas são alvo de investigação em diversas abordagens teóricas dentro do campo de conhecimento da Psicologia, bem como de outras áreas, como a medicina. A somatização de situações desconfortáveis podem gerar doenças psicossomáticas. **O corpo reflete o que as pessoas sentem e pensam.**

O que significa psicossomático? **PSICO + SOMA = MENTE + CORPO** (O corpo e a mente sempre trabalham juntos).

O que causa as doenças psicossomáticas? Existem diversas situações que facilitam o desenvolvimento como depressão, ansiedade e estresse, traumas, etc.

O problema de se fazer o diagnóstico de uma doença psicossomática é que a pessoa não possui consciência de que a doença está sendo causada pelos seus próprios sentimentos.

Cada pessoa pode manifestar fisicamente as suas tensões emocionais em diferentes órgãos, como por exemplo:

- ✓ **Rins e bexiga:** sensação de dor ou dificuldade para urinar, que podem imitar doenças urológicas;
- ✓ **Pele:** coceira, ardência ou formigamentos, acne, psoríase;
- ✓ **Região íntima:** piora da impotência e diminuição do desejo sexual, dificuldade para engravidar e alterações do ciclo menstrual;
- ✓ **Sistema nervoso:** crises de dor de cabeça, enxaqueca, alterações da visão, do equilíbrio, da sensibilidade;
- ✓ **Estômago:** dor e queimação no estômago, sensação de enjojo, piora de gastrites e úlceras gástricas;
- ✓ **Intestino:** diarreia, prisão de ventre;
- ✓ **Garganta:** sensação de nó na garganta, irritações mais fáceis constantes na garganta.

O tratamento para estas doenças pode envolver o uso de medicamentos para aliviar seus sintomas, no entanto, é importante o acompanhamento de um psicólogo para aprender a controlar as emoções, e tratar a verdadeira causa do problema.

O indivíduo com doenças psicossomáticas tem expressão física de uma dor emocional.

Às vezes a pessoa não consegue exprimir de modo verbal seu sofrimento psíquico, talvez porque ela própria não tenha claro o acesso a ele porque é doloroso demais lidar com a emoção ao nível da consciência.

Então ela chega no seu médico e diz “**Estou muito triste porque me sinto doente**”. A frase correta seria. “**Estou doente porque me sinto muito triste**”. Só que ela não consegue ter consciência que a tristeza que está sentindo é a causa da sua doença.

Além das doenças psicossomáticas, cuja causa é psicológica, quando a pessoa apresenta alterações clínicas detectáveis por exames de laboratório, ou seja, o corpo da pessoa está tendo danos físicos. Chamamos de doença psicossomática, porém é uma doença física, verdadeira, mas com causas psicológicas, ou seja, a doença apareceu no corpo, como uma alergia, por exemplo. Neste caso o ideal seria tratar tanto com um psicólogo, quanto com um médico.

Existe também o **transtorno de somatização**, quando alguém diz que a pessoa está somatizando, está dizendo que a mesma apresenta sintomas físicos, mesmo não havendo uma doença física - a causa destes sintomas seria emocional. Por exemplo, o caso da pessoa que sente taquicardia, o coração dispara e ela vai ao médico achando que está com problema no coração, chegando lá ela faz exames, e não acusando nada, o médico dispensa o paciente dizendo que ele está bem fisicamente. Esta taquicardia pode ser sintoma de pânico - síndrome do pânico. Isso é somatização. Os exames não acusam nada porque a pessoa não tem nada fisicamente, o sofrimento físico é um reflexo do sofrimento emocional, que está escondido. O ideal nessa situação seria que o médico encaminhasse a pessoa para um tratamento com psicólogo e assim obtenha a ajuda necessária.

Afirmou o rei sábio Salomão, quase mil anos antes de Cristo: “**O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos**”.

## VÍCIOS, DROGAS E PSICOTRÓPICOS.

### Tipos de drogas e suas ações

#### ANSIOLÍTICOS

Figura 103 – Ansiolíticos.



de desempenho escolar, desânimo e depressão. Leva a problemas de relacionamento, violência contra o parceiro sexual, comportamento antissocial, incluindo roubar dinheiro ou mentir.

### 3.12. TABACO.

O tabagismo é encarado como doença há alguns anos, transformando-se num dos maiores problemas de saúde pública. O uso frequente é altamente nocivo à saúde. O fumo passivo é responsável por um aumento de 30% no risco de câncer de pulmão. É responsável também por infecções respiratórias em crianças com menos de 2 anos de idade.

Tabagismo na gravidez é responsável por aborto espontâneo, prematuridade, recém-nascido de baixo peso, morte do bebê ainda em fase intrauterina, malformações fetais provocadas.

85% dos tabagistas começam a fumar antes dos 16 anos, grande parte pelo exemplo em casa, pais que fumam indiretamente estão motivando os filhos ao vício.

90% dos casos de Câncer de pulmão são em fumantes.

O tabagismo é responsável por 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio.

### 3.13. ALCOOLISMO.

Figura 104- Fumante passivo. Figura 105 - O efeito do cigarro.



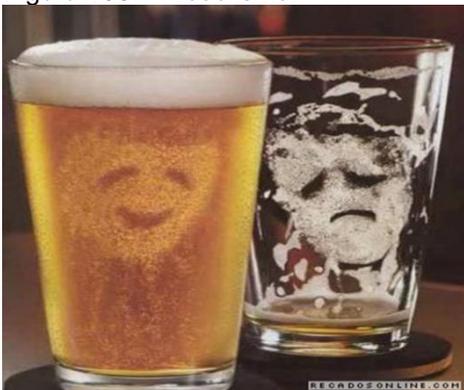
Fonte: JORNAL.USP.

**PORQUE AS PESSOAS RECORREM AO ÁLCOOL?  
AÇÃO NO CÉREBRO**

O álcool é absorvido rapidamente pelo corpo. A absorção depende da presença de alimentos no estômago, tipo de bebida, rapidez com que se bebe.

No começo provoca euforia e bem-estar, baixando a ansiedade. O aumento da dose leva à depressão das funções do cérebro, podendo chegar ao coma alcoólico.

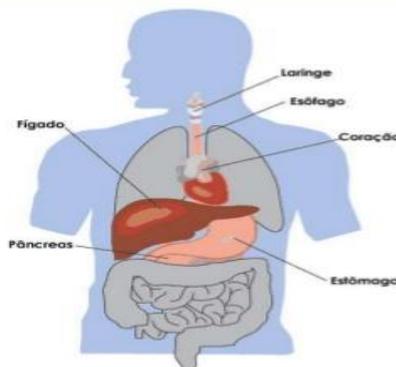
Figura 106 – Alcoolismo.



Fonte: UFRGS. BR, 2011.

## Danos à Saúde

- O álcool tem ação tóxica direta sobre diversos órgãos:
  - **Estômago:** gastrites, úlceras
  - **Fígado:** hepatites, cirrose
  - **Pâncreas:** pancreatite
  - **Sistema Nervoso:** demência, neuropatias (dor, formigamento e perda de força nas pernas)
  - **Cardiovascular:** infarto agudo do miocárdio (IAM), hipertensão e derrame cerebral



Fonte: SLIDESHARE, 2014.

Figura 108 – Dependência alcoólica.



Fonte: JORNALPEQUENO, 2018/02/18.

Principais problemas associados ao uso de álcool Danos à saúde:

- ✓ Problemas com a lei
- ✓ Acidentes de trânsito Brigas e discussões
- ✓ Violência doméstica
- ✓ Faltas ao trabalho
- ✓ Problemas financeiros

O uso de álcool é um dos vínculos causadores da violência doméstica, agressão psicológica e machismo. A facilidade para a compra de bebidas alcoólicas é um dos fatores que agravam e aumentam esta estatística, como um leque que se abre, pois, a bebida está em todos os ambientes de acesso ao consumo. As chances de agredir verbalmente, psicologicamente ou fisicamente uma mulher, são consideradas como efeitos do consumo excessivo de álcool.

O álcool é um agente potencializador de violências, uma vez que age sobre o sistema nervoso, podendo alterar a capacidade de tomada de decisões orientadas e a percepção da realidade. Embora a reação severa do álcool possa até potencializar certas reações agressivas e até machistas pelos efeitos típicos de sua ingestão, na verdade, o mesmo não produz o machismo - ele já existe no sujeito.

O indivíduo que já possui característica agressiva apenas terá o álcool como um potencializador para causar episódios de explosões violentas recorrentes quando do consumo de bebidas alcoólicas.

### 3.14. DEPENDÊNCIA QUÍMICA.

A dependência química é considerada uma doença, identificada por comportamentos impulsivos e recorrentes de utilização de uma determinada substância para obter a sensação de bem-estar e de prazer, aliviando sensações desconfortáveis como ansiedade, tensões, medos, entre outras.

Os sintomas de dependência são similares entre as várias substâncias, variando na quantidade e gravidade de tais sintomas entre uma droga e outra. Os sintomas psíquicos e sociais decorrentes da dependência do fumo, por exemplo, são absolutamente menores do que aqueles da dependência ao álcool.

### 3.15. DEPENDÊNCIA DE REMÉDIOS.

#### HIPOCONDRIACO OU DEPENDÊNCIA DE REMÉDIOS.

Figura: 109 – Dependência de remédio.



Fonte: FUNARTE, 2011.

O que é Dependência química: É uma condição física e psicológica causada pelo consumo constante de substâncias psicoativas. Devido a constante utilização desses tipos de drogas, o corpo humano torna-se cada vez mais dependente dos mesmos, tendo como consequência, sintomas que afetam o sistema nervoso.

### 3.16. VÍCIOS DE CELULAR.

Cada dia mais as pessoas estão se tornando dependentes das tecnologias, o que não sabem é que pode causar vícios eletrônicos. O que antes era uma preocupação apenas com os adolescentes, por ficarem horas e horas em jogos virtuais, estende-se à classe dos adultos, e mesmo crianças que ainda não sabem ler, conseguem entrar neste mundo virtual e é surpreendente a forma com que lidam com estas tecnologias.

Figura: 110 – Dependência de celular.



Fonte: RADIOLEGALFM-RELACIONAMENTO-PESSOAL.

Muitos pais, na ânsia de ter um tempo “livre” para eles, sem choro nem necessidade de dedicação aos filhos, usam como moeda de troca o tablet e o celular, oferecendo precocemente celular, internet, sem ter consciência que estão abrindo espaço para o vício.

Figura 111 – Vícios com jogos online.Figura 112 – Viciados em TV.



Fonte: LEPLUS 537279.

**Você é um espelho para seu filho? (<https://www.youtube.com/watch?v=JWS5yN0VNBk>).**

### 3.17. DOENÇAS E SOMATIZAÇÕES.

#### 3.17.1. DEPRESSÃO.

Figura 113- Depressão.



Fonte: NAOPERDENA0, 2016.

**SABE A PIOR PARTE DE NÃO ESTAR BEM?  
É FINGIR QUE ESTÁ PARA NÃO TER QUE DAR EXPLICAÇÕES.**

As pessoas estão vivendo em uma grande ilusão, mentindo para si mesmas, pois, todos os dias, têm vários relatos de como a nossa sociedade está doente, estressada, sem qualidade de vida, deprimida, ansiosa, com vários exemplos de

descontrole emocional e mesmo assim, quando nós, profissionais da saúde mental, damos os nomes corretos para os sintomas que são vistos diariamente, sempre vem alguém e diz:

“Mas eu não acho que é assim!”,

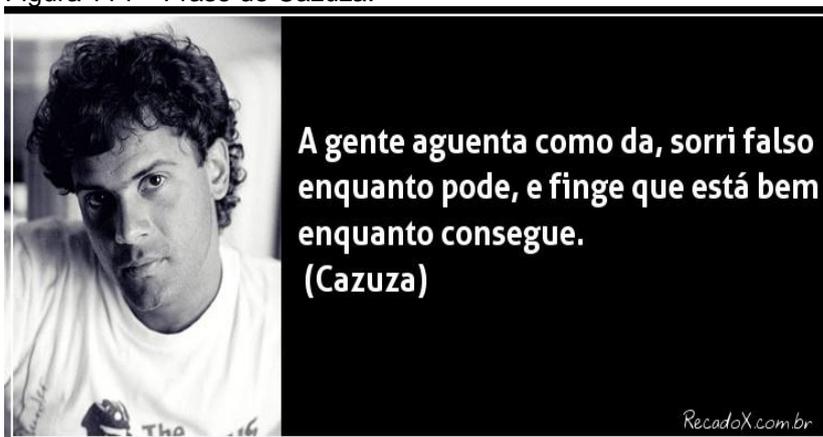
“Eu não acho que é transtorno”,

“Eu não acho que é depressão”,

“Eu não acho que conversar sobre sentimentos e pensamentos ajudam”,

“Eu não acho que deveríamos falar de saúde mental nas escolas” **SERÁ?**

Figura 114 – Frase de Cazuza.



Fonte:KDFRASES, 2012.

### 3.17.2. O QUE É DEPRESSÃO?

E uma doença comum e séria que afeta negativamente como você se sente, como pensa e como age. A depressão provoca sentimento de tristeza ou perda de interesse em atividades que em momentos anteriores traziam prazer. Pode levar a uma variedade de problemas emocionais e físicos e pode diminuir a capacidade de uma pessoa manter suas atividades normais no trabalho e em casa.

Como foi citado acima, a depressão provoca tristeza, mas existe uma diferença entre estar triste e com depressão.

Ser dispensado de um emprego ou perder um ente querido. Esses motivos podem deixar qualquer um triste. Mas como saber se a tristeza é, na verdade, um caso de depressão? Conhecer as diferenças ajuda a entender o que você está sentindo e saber quando procurar a ajuda de um especialista.

A tristeza é um sentimento normal e não afeta a sua produtividade. Mesmo triste, você consegue fazer as tarefas simples do dia a dia. Já no caso da depressão, o sentimento ruim não passa e afeta vários aspectos da vida: saúde, trabalho, relacionamentos, família e vida social. Em casos mais sérios, pessoas com depressão podem até pensar em suicídio.

Enquanto a tristeza dura algumas horas ou até alguns dias, a depressão, sem o tratamento certo, pode durar meses ou anos.

### **A DEPRESSÃO É UMA DOENÇA, JÁ A TRISTEZA É UMA EMOÇÃO.**

Figura 115 – Depressão.



Fonte: SAÚDE, 2017.

#### **3.17.3. CAUSAS DA DEPRESSÃO:**

- ✓ Abusos físicos, psicológicos, sexuais ou emocionais;
- ✓ Genética;
- ✓ Problemas de relacionamento entre familiares, amigos ou colegas de trabalho;
- ✓ Morte ou perda de pessoas amadas e entes queridos;
- ✓ Desemprego;
- ✓ Divórcio;
- ✓ Problemas graves de saúde, como o câncer, outros tipos de doenças mentais;
- ✓ Consumo excessivo de substâncias tóxicas, como álcool e demais drogas ilícitas.

A depressão, cientificamente falando, trata-se de uma doença bastante complexa, ou seja, o que se sabe é que podem haver inúmeros fatores que exercem pequenas efeitos e influências para o seu surgimento, o que descarta a possibilidade de apenas um deles ter responsabilidade pelo desenvolvimento do transtorno.

### 3.17.4. SINTOMAS DA DEPRESSÃO.

Figura 116- Sintomas da depressão.



Fonte: FALANDO A VERDADE.

Dor emocional não é vista como uma ferida escancarada, mas dói tanto quanto uma. Saúde mental é coisa séria.

### 3.18. ESTRESSE.

Fases do estresse:

1ª Reação de alarme – inicial.

2ª Resistência - o corpo “paga”... Ficamos inclusive mais lentos.

3ª Exaustão - o corpo não pode resistir indefinidamente ao estresse e, por isso, mostra exaustão.

Nos dias de hoje, o trabalho, os estudos, pessoas que exigem eficiência e precisão, a coerção chega a nos esgotar, e o que era para ser perfeito, além de se tornar imperfeito, causa danos a nossa saúde, ao emocional, deixando aquele sentimento de incapacidade, tornando as coisas cada vez mais difíceis.

E o resultado dessa exaustão é o estresse diário, cada vez mais presente na vida moderna, portanto, faz-se necessário aprender a lidar com ele. O estresse vem

mostrando ser uma resposta do organismo com quatro fontes, externa ou interna, aguda ou crônica.

A fonte externa inclui fatores do meio, como passar muito frio ou muito calor, entre os fatores internos incluem-se dores, doenças e problemas psicológicos, como a perda de um ente querido.

O estresse agudo inclui passar por uma situação de ameaça, perigo, como em um assalto, já o estresse crônico inclui problemas financeiros, dívidas de contas, aluguel, dificuldades no casamento entre outros.

Quando o estresse surge ele traz consigo alguns sintomas como em qualquer outra doença, mesmo sendo um estado do organismo, são eles: temperamento explosivo, falta de paciência, dores estomacais, ansiedade.

Para lidar com tantas situações de estresse no cotidiano deve-se levar em consideração não esperar tanto das pessoas, idealizar menos, como dizem, é melhor ser surpreendido, do que decepcionado, escutar uma boa música também é uma boa pedida, ter um animal de estimação, tirar férias, tudo é válido quando se visa o bem-estar.

### 3.19. INSÔNIA.

A insônia é um distúrbio do ciclo do sono, e por isso, é um problema sofrido por muitas pessoas no mundo todo. Ela afeta o humor, a capacidade de raciocínio e a produtividade. Além disso, impede que o corpo realize funções essenciais que só acontecem durante a noite, constituindo, portanto, um fator de risco para doenças.

Para muitas pessoas, o ato de tentar dormir e não conseguir é extremamente estressante. É importante relaxar o corpo e a mente deve ser um processo iniciado muito antes da hora de dormir.

#### 3.19.1. DICAS PARA EVITAR A INSÔNIA:

Evitar o uso de computador, televisão, celular, *notebooks*, ou outros aparelhos que possam gerar luz intensa, pois ativam o cérebro indicando período de atividade.

Evitar café ou chás que contenham cafeína e outros ingredientes desta natureza.

Preparar a mente consciente para desligar, fazer uma oração, pensando em coisas

boas que aconteceram durante o dia.

Fazer uma leitura em livro físico, com conteúdo que relaxe, pois isto produzirá uma sensação agradável.

Fazer uma refeição leve, evita sobrecarregar o sistema digestivo.

### 3.19.2. TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE – TDAH.

É um quadro caracterizado basicamente por distração, inquietação e uma dificuldade com o controle inibitório manifestada por impulsividade comportamental e cognitiva.

Comprometimento funcional significativo da vida acadêmica, profissional e de relação.

A característica básica deste transtorno é a falta de persistência em atividades que requeiram atenção. Essas crianças tentam fazer várias coisas ao mesmo tempo e além de não acabarem nada, deixam tudo desorganizado. Este problema incide mais sobre meninos do que sobre meninas, sendo detectável em torno dos cinco anos de idade, ou antes, na maioria das vezes.

O diagnóstico fica mais fácil depois que a criança entra para a escola, porque aí a comparação com outras crianças é natural, evidenciando-se o comportamento diferente. Mesmo aquelas crianças consideradas muito inquietas antes de entrarem para o colégio, podem ficar comportadas e participativas; somente as crianças com algum transtorno não se adaptam.

#### **Características:**

Os três aspectos fundamentais são a desatenção, a hiperatividade e a impulsividade.

**A desatenção** é caracterizada pela dificuldade de prestar atenção a detalhes ou errar por descuido em atividades escolares, dificuldade de manter a atenção mesmo nos jogos ou brincadeiras.

A criança muitas vezes aparenta não escutar quando lhe dirigem a palavra, não costuma seguir as instruções dadas e não termina as tarefas propostas. Também tem dificuldade em organizar-se e evita ações de atividades que exijam concentração. Perdem constantemente materiais próprios porque se distraem com facilidade perante estímulos alheios.

**A impulsividade** caracteriza-se por dar respostas precipitadamente, mesmo antes da pergunta ter sido completada, meter-se ou interromper as atividades dos outros e ter dificuldade de esperar a sua vez.

Crianças com **hiperatividade** costumam ser impulsivas e propensas a se acidentarem. Não tomam cuidado consigo mesmas nem com os outros, são socialmente desinibidas, sem reservas e despreocupadas quanto às normas sociais. Podem ser impopulares com outras crianças e acabam isoladas, sem se importarem aparentemente com isso.

Outros transtornos são também mais comuns nessas crianças, como estados depressivos, ansiedade e transtornos de aprendizagem.

Dentre os adolescentes com déficit de atenção há uma maior incidência de abuso de drogas principalmente quando adultos.

TDAH nasce com o indivíduo e já aparece na primeira infância, quase sempre acompanhando o indivíduo por toda a sua vida.

Pesquisas têm apresentado como possíveis causas de TDAH a hereditariedade, problemas durante a gravidez ou no parto, exposição a determinadas substâncias (chumbo) ou problemas familiares como: um funcionamento familiar caótico, alto grau de discórdia conjugal, baixa instrução, famílias com baixo nível socioeconômico, ou famílias com apenas um dos pais. Famílias caracterizadas por alto grau de agressividade nas interações, podem contribuir para o aparecimento de comportamento agressivo ou de oposição desafiante nas crianças.

## **VIOLÊNCIAS.**

### **3.20. BULLYING**

Bullying são atitudes agressivas, intencionais e repetitivas, adotadas na escola por um aluno (ou grupo de alunos) contra outro aluno (ou grupo de alunos), causando angústia e sofrimento.

A prática do bullying é ampla e diversificada, exprimindo-se de distintas maneiras, podendo compreender atos de violência física, verbal, moral, material, psicológica e até mesmo, sexual.

## Vítimas, Agressores e Testemunhas.

Durante a vida escolar, os alunos podem viver alternância dos papéis envolvidos na prática do bullying – podem ser vítimas, agressores ou testemunhas. As consequências da violência do bullying atingem a todos, e não apenas as vítimas.

### 3.20.1. SÃO EXEMPLOS DE BULLYING:

**Física** – empurrar, socar, chutar, beliscar, bater.

**Verbal** – apelidar, xingar, insultar, zoar.

**Material** – destroçar, estragar, furtar, roubar os pertences.

**Moral** – difamar, disseminar rumores, caluniar.

**Psicológica** – ignorar, excluir, isolar, perseguir, amedrontar, aterrorizar, intimidar, dominar, chantagear, manipular, ameaçar, discriminar, ridicularizar.

**Sexual** – assediar, induzir, abusar.

**Virtual (cyberbullying)** – divulgar imagens, criar comunidades, enviar mensagens inadequadas, invadir privacidade.

### 3.20.2. CONSEQUÊNCIAS DO BULLYING.

- ✓ Baixa autoestima;
- ✓ Baixo rendimento escolar;
- ✓ Evasão escolar;
- ✓ Agressividade e desejo de vingança;
- ✓ Estresse, ansiedade e fobias;
- ✓ Dificuldade de relacionamento;
- ✓ Depressão e ideias suicidas.

Figura 117- Bullying.



Fonte: ISSUU.COM\_CARTILHA.

### 3.20.3. COMO IDENTIFICAR UMA VÍTIMA DE BULLYING?

- ✓ Não tem vontade de ir à escola;
- ✓ Apresenta baixo rendimento escolar;
- ✓ Volta da escola com roupas e livros rasgados;
- ✓ Isola-se dos amigos e da família;
- ✓ Aparenta estar sempre triste, deprimido, ansioso ou aflito;
- ✓ Fica agressivo sem motivos aparentes;
- ✓ Não gosta de si mesmo e não se valoriza.

### 3.21. FEMINICÍDIO.

As mulheres sofrem cotidianamente com um fenômeno que se manifesta dentro de seus próprios lares e em grande parte é praticado por seus companheiros e familiares.

Figura 118- Femicídio.



Fonte:OPS, 2018.

#### 3.21.1. TIPOS DE VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES:

Violência Doméstica

Violência Sexual

Violência Física

Violência Psicológica

Violência Patrimonial

Tráfico de Mulheres

Exploração Sexual de Mulheres

Exploração Sexual Comercial de

Crianças e Adolescentes (Turismo

Sexual)

Violência Moral

Assédio Sexual

Violência Institucional

Assédio Moral

Cárcere Privado

### 3.22. MACHISMO (DONOS DO MUNDO).

São homens violentos que explodem em acessos de raiva e comportamentos inadequados. Normalmente, eles tentam controlar tudo o que você faz. Eles só admitem que tudo seja feito de acordo com as regras e exigências deles e esperam que todos sejam complacentes com a sua maneira de agir. É um comportamento passivo-agressivo em que eles procuram fazer com que a outra pessoa se sinta sempre errada para que eles se convençam de que nada do que eles fazem está errado.

Não são apenas as mulheres que sofrem com o machismo, como forma de preconceito. Os homens homossexuais, ou mesmo os heterossexuais que se classificam como metrossexuais, por exemplo, também são alvos de exclusão na sociedade machista.

A cultura do machismo está fortemente presente no Brasil, em grande parte dentro dos grupos mais jovens. De acordo com pesquisa feita em 2013 através do instituto Data Popular, 96% dos jovens brasileiros, entre 16 e 24 anos, afirmam que a sociedade brasileira ainda é extremamente machista.

### 3.23. AGRESSÃO SEXUAL.

Agressões sexuais se configuram de várias formas como aliciamento e exploração sexual, assédio sexual e estupro.

A agressão sexual é um crime de violência, destinado a dominar e humilhar a vítima por meio do uso de intimidação e medo. O trauma psicológico do estupro e da agressão sexual é uma consequência universal e a ausência de danos físicos não indica que um assalto não tenha ocorrido. As consequências das agressões sexuais continuam a ser um grande problema de saúde pública em todo o mundo, com mais de 90% das vítimas sendo mulheres.

O aliciamento é quando uma pessoa utiliza sua posição social para praticar abusos, ganhando a confiança até da própria vítima. Quando o aliciamento tem

como objetivo o ganho financeiro do agressor, mesmo que ele não se relacione sexualmente com a vítima, há o crime de exploração sexual.

O assédio sexual é recorrente em casos nos quais o agressor tem um cargo superior às vítimas. A cultura machista da sociedade perpetua a figura da “troca de favores” como algo normal, dificultando as denúncias das pessoas assediadas.

O estupro é caracterizado pelo uso de violência física ou psicológica, no qual o agressor ameaça a vítima para satisfazer o seu prazer.

#### 3.24. HOMOFOBIA.

Homofobia significa aversão irreprimível, repugnância, medo, ódio, preconceito que algumas pessoas, ou grupos nutrem contra os homossexuais, lésbicas, bissexuais e transexuais.

Em muitos casos, a homofobia parte do próprio homossexual, porque ele está em um processo de negação de sua sexualidade e chega muitas vezes até a casar e constituir uma família, e pode até, jamais assumir sua preferência.

#### 3.25. PRECONCEITO.

O preconceito é resultado da ignorância das pessoas que se prendem às suas ideias pré-concebidas, desprezando outros pontos de vista, por exemplo. Na maioria dos casos, as atitudes preconceituosas podem ser manifestadas com raiva e hostilidade.

Existem diferentes manifestações e tipos de preconceito, sendo as suas formas mais comuns o preconceito social, racial (racismo) e sexual (sexismo ou homofobia). Nas características comuns a grupos, atitudes preconceituosas são aquelas que partem para o campo da agressividade ou da discriminação.

O preconceito faz parte do domínio da crença por ter uma base irracional, não do conhecimento que é fundamentado no argumento ou no raciocínio.

#### 3.26. RACISMO.

Quem sofre racismo enfrenta obstáculos concretos no acesso a direitos, bens e serviços. Mas há outros efeitos colaterais: baixa autoestima, problemas de aceitação, de ordem psicológica e até depressão.

Figura 119- Racismo.



Fonte: EDUCAFRO, 2015.

Um racista acredita que existem raças superiores às outras, o que é uma grande tolice, pois na espécie humana, não podemos dizer que existam raças, a cor da pele, a forma do nariz, o tipo do cabelo, o tipo do sangue, o formato e cor dos olhos, a espessura dos lábios, não são suficientes para estabelecer diferentes tipos de raças entre os seres humanos, que biologicamente são iguais em quase tudo, restando pequenas diferenças externas pouco importantes e que não servem para fazer com que uns sejam superiores ou inferiores aos outros e vice versa.

### ATIVIDADES:

**Marque (V) = Verdadeiro ou (F) = Falso nas sentenças abaixo:**

Sentença	V OU F.
A percepção é uma função cerebral que atribui significado a partir de estímulos sensoriais e das sensações recebidas.	
Nossa percepção identifica o mundo exterior como ele é na realidade.	
Nas relações sexuais os sentidos não contribuem com nada	
Uma única imagem pode ter duas formas diferentes (figura fundo).	
A percepção de uma pessoa se alterna no dia a dia.	
Toda nossa percepção vem de fatores externos.	
A percepção sexual utiliza todos os sentidos.	
Os principais tipos de percepção são: visual, auditiva, olfativa, gustativa e tátil.	

Elaboração por: Glaucia de Farias.

## MÓDULO 4

### 4. MOMENTOS DA VIDA

#### 4.1. SABER GANHAR E SABER PERDER.

"A competição sempre estará muito presente na vida de todos os adultos, e é na infância, com o apoio dos pais, que devemos aprender a lidar com ela"

Importante que os pais valorizem uma conquista do filho, mas com igual importância, incentivar o porquê do sucesso, o que ele fez para merecer a valorização, em caso de não conseguir atingir o resultado esperado, mostrar o valor do aprendizado.

Figura 120 – Estresse infantil.



Fonte: ISTOÉ, 2016.

Dizem que perder para aprender não é perder, e isso é absolutamente verdadeiro. Você só é derrotado se quiser: se não quiser, tire proveito dessa perda e aprenda algo novo sobre si, sobre o que está faltando e o que está sobrando para alcançar a vitória.

Às vezes se ganha e outras se aprende. Não há um único ser humano que tenha passado pela vida sem conhecer a derrota. Na verdade, muitos dos grandes feitos são uma escalada de falhas, até que se convertam em uma vitória contundente. Não foi assim que foram feitos os grandes descobrimentos e as grandes conquistas da humanidade?

“A derrota tem uma dignidade que a vitória não conhece.”

-Jorge Luis Borges-

Precisamente o que faz com que o sabor da vitória seja tão doce é a dificuldade que ela implica. Ninguém saboreia uma vitória que chega às suas mãos sem lutar por ela. Talvez possa se orgulhar da sua sorte, mas não irá se orgulhar da sua conquista, porque só é uma conquista quando combina talento e esforço.

#### 4.2. FAÇA UMA ANÁLISE DA SUA VIDA:

**“GENTE NÃO NASCE PRONTA E VAI SE GASTANDO;  
GENTE NASCE NÃO-PRONTA E VAI SE FAZENDO”.**

Mario Sergio Cortella

**“A MELHOR FORMA DE PREVER O FUTURO É CRIÁ-LO.”**

Peter Drucker

**ANTES DE OLHAR PARA FORA, OLHE PARA DENTRO DE VOCÊ!**

Figura: 121- Pensando.



Fonte: PNGIMAGE, 2018.

“Capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação dos seus desejos; de se manter em bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar; de ser empático e autoconfiante”.

Daniel Goleman (1995) – Conceito de Inteligência Emocional - IE

#### 4.3. AUTOESTIMA.

Figura 122 – Autoestima.



Fonte:ATIVOESAUDAVEL, 2019.

Melhorar a autoestima requer um mergulho profundo dentro de si mesmo. Este **curso vivencial** possibilitou uma avaliação do seu próprio comportamento e convicções e de como questioná-los. O primeiro passo para se conseguir harmonia na vida é descartar aquilo que já não faz mais sentido para nós.

#### 4.4. DINHEIRO.

Figura 123- Dinheiro.



Fonte:NSCTOTAL, 2019.

## UM PASSO A PASSO PARA O SEU PLANEJAMENTO FINANCEIRO PESSOAL

### Educação financeira pode mudar sua vida.

O dinheiro ou falta dele, afeta bastante o lado emocional das pessoas.

Problemas de relacionamento e menor produtividade no trabalho são apenas dois exemplos em que dificuldades financeiras podem afetar diretamente.

Planejamento é a arte de tentar visualizar o futuro, moldá-lo à nossa maneira e cuidar para que esse futuro não seja distante demais do que imaginamos.

#### 4.5. ENTENDER QUE É PRECISO MUDAR.

O primeiro passo é entender que a falta de educação financeira pode ser a principal responsável por boa parte dos seus problemas financeiros, e compreender que você precisa escolher mudar agora.

As principais mudanças devem ocorrer em seus hábitos financeiros (muitos deles negativos) e crenças limitantes em relação ao dinheiro.

#### 4.6. COMPREENDER COMO O DINHEIRO FUNCIONA.

Se você só fala em dificuldade financeira, é o que vai conseguir mais, se quiser que o dinheiro flua em sua casa, aprenda a respeitá-lo, aprenda a gastar sabiamente.

Chegamos ao momento da definição de objetivos financeiros. Provavelmente você deve conhecer o seguinte ditado: **Se você não sabe para onde ir, qualquer lugar serve.**

#### 4.7. APRENDER A POUPAR.

Doutrine seu cérebro para aprender a poupar. Este treinamento é prático. Pegue um cofrinho que não possa abrir e durante 60 dias guarde 0.10 centavos por dia dentro dele, sem esquecer um dia sequer.

Faça comparação de preço de um comércio para outro em tudo que for comprar.

Na hora da compra pergunte a você mesmo, realmente estou precisando disto?

Quando for ao mercado leve uma lista de compras e apenas compre o que estiver na lista, saia fora das armadilhas do marketing, aproveitar porque está barato. NÃO!

Você só vai comprar se estiver na lista, lembrando que economia também é não desperdiçar. Tenha disciplina. Seja equilibrado.

#### 4.8. DEFINIR OBJETIVOS FINANCEIROS.

Defina objetivo, economize.

Escreva em um papel quanto quer economizar e visualize isso todos os dias, imaginando-se já ter atingido o objetivo.

#### 4.9. DESAFIO 21 DIAS – PARA SER UM NOVO EU!

O que você fala e pensa sobre você, influencia diretamente nos seus resultados. A comunicação intrapessoal faz toda a diferença quando se trata de superar limites e obter resultados extraordinários em sua vida.

Essa comunicação intrapessoal, que é tão importante para lhe gerar autoestima elevada e autoconfiança, pode ser desenvolvida. É uma atitude que lhe levará ao Sucesso e Felicidade, tudo depende de como conversa consigo mesmo!

**O DESAFIO** para você é um exercício diário que vai proporcionar uma mudança na forma de ver a si mesmo, criar uma nova impressão, mas tem que ser feita todos os dias!

A Declaração do Novo Eu, escrita por Zig Ziglar, deverá ser lida todas as manhãs, em frente ao espelho, para ver sua imagem refletida, por pelo menos 21 dias consecutivos.

Saiba que a primeira pessoa com quem você conversa tem o poder de influenciá-lo muito mais do que qualquer outra no resto do dia. Então, que tal se essa pessoa for você mesmo e se a influência for extremamente positiva? É essa a proposta do exercício!

**Mas atenção:** é da maior importância que, ao ler o texto, você faça gestos e expressões corporais adequados, com ânimo, e acreditando em suas palavras. Por isso, leia o texto com ênfase na voz, uma expressão positiva no rosto e gestos que transmitam energia.

HarvEker, no livro “Os segredos da mente milionária” afirma: “Tudo o que existe é feito de uma única coisa: energia”.

A energia sempre viaja em frequências e vibrações. Assim, toda declaração tem uma frequência vibratória. Quando você faz uma declaração em voz alta, a energia liberada vibra por todas as células do seu corpo.

Mesmo que não acredite, faça e verá os resultados, assim, passará a se sentir mais motivado, ter mais controle emocional, suas atitudes serão mais positivas, sentirá mais confiança em seu futuro.

Importante: **Fazer o exercício diário durante 21 dias**, pois esse é o tempo que seu cérebro precisa para fixar uma nova impressão de si mesmo e não pode falhar um dia sequer, e caso esqueça, deve voltar a contagem novamente. É recomendado que depois deste prazo, se faça no mínimo uma vez por semana, porque as influências do meio (pessoas negativas, TV, jornal, mídia), são altamente destruidoras de motivação e autoestima.

## **NOVO EU**

**“Eu,..... sou uma pessoa íntegra, adoto boas atitudes e metas específicas. Tenho alto nível de energia, orgulho-me de minha aparência e do que faço, tenho senso de humor, sabedoria, visão, empatia e coragem de usar eficazmente os meus talentos.**

**Tenho caráter e sou bem informado. Minhas convicções são fortes e tenho uma autoimagem sadia, paixão pelo que é correto e sólida esperança no meu futuro.**

**Sou honesto, sincero, trabalhador. Sou duro, mas justo e sensível. Sou disciplinado, motivado e concentrado. Sou ouvinte bom e paciente, mas ajo com determinação.**

**Sou audacioso, autorizado e confiante, mas também humilde. Encorajo, procuro o bem, sou um excelente comunicador e estou desenvolvendo os hábitos do vencedor.**

**Sou aluno, mestre e pessoa de iniciativa. Sou obediente, leal, responsável, confiante e rápido na ação. Tenho coração de servidor, sou ambicioso e bom jogador de equipe.**

**Sou estimável, otimista e organizado. Sou coerente, atencioso e fértil em recursos. Sou inteligente, competente, persistente e criativo. Sou consciente de saúde, “equilibrado”, e sóbrio.**

**Sou flexível, pontual e econômico. Sou uma pessoa honrada e realmente grato pela oportunidade que a vida me deu. Essas são as maravilhosas qualidades do vencedor que nasci para ser. Hoje é o primeiro dia do resto de minha vida e ele é maravilhoso!”**

**HOJE É O PRIMEIRO DIA DO RESTO DA MINHA VIDA, E ELE É MARAVILHOSO!!!**

**HOJE É O PRIMEIRO DIA DO RESTO DA MINHA VIDA, E ELE É MARAVILHOSO!!!**

Zig Ziglar

## **AGRADECIMENTO**

Em nome do Elo Social, agradecemos-lhes pelo empenho e dedicação com que atuaram na construção deste material, contribuindo significativamente para o crescimento pessoal e profissional de cada cidadão que fizer uso dele para tornar este país, um país melhor.

Cordial Abraço a todos!

**Adriane Giovannoni Souza**

**Coordenadora departamento didático**

em:16 mar. 2019.

# Direção nacional dos cursos vivenciais



Jomateleno dos Santos Teixeira  
Idealizador e Diretor Presidente da CESB



Zenita Aparecida Gracieti  
Diretora Nacional do Elo Social



Adriane Giovannoni Souza  
Coordenadora Nacional - Vivenciais

## Diretora do eixo PSICOLOGIA



Maristela Duarte - Diretora do eixo de Psicologia

## Profissionais que colaboraram com o desenvolvimento do presente material didático

Elaboração



Glauca de Farias  
Psicóloga

Elaboração



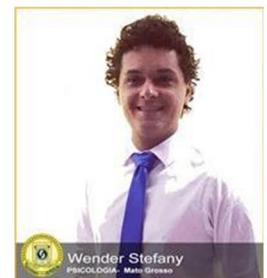
Elessandra Marques  
Assistente Social

Elaboração



Liliane Ribeiro  
Psicóloga

Elaboração



Wender Stefany  
Psicólogo

## REFERÊNCIAS

A MENTEMARAVILHOSA. **Inteligência espacial**. Disponível em:<<https://amenteemaravilhosa.com.br/inteligencia-espacial/>> Acesso em: 30 mar. 2019.

ACRITICA. **Fatores hormonais nas mulheres**. Disponível em:<[https://www.acritica.com/search?q=precoce&query\\_type=tag](https://www.acritica.com/search?q=precoce&query_type=tag)> Acesso em: 08 abril. 2019.

ADOLESCENCIA. **O poder da educação**. Disponível em:<<http://www.adolescencia.org.br>> Acesso em: 01 mar.2019.

APRENDAMOSJUNTOS. **Montagem de peças**. Disponível em:<<https://sites.google.com/site/aprendamosjuntosjkqo/inteligencia-espacial>> Acesso em: 05 mar. 2019.

ARTICULADOR. **Paladar**. Disponível em: <[articulandobr.wordpress.com](http://articulandobr.wordpress.com), 2011> Acesso em: 20 abril. 2019.

ATEORIADETUDO. **Curtindo música**. Disponível em:<<https://thumbs.dreamstime.com/z/man-enjoying-music-253083.jpg>>. Acesso em: 11 jul.2019.

ATIVOESAUDAVEL. **Pensando**. Disponível em: <[ativosaudavel.com.br](http://ativosaudavel.com.br),2019> Acesso em: 22 abril. 2019.

ÁVILA, L. A. **Doenças do corpo e doenças da alma**: investigação psicossomática psicanalítica. São Paulo: Escuta, 2002.

AZEHEB. **Adultério**. Disponível em:<[https:// azeheb.com.br](https://azeheb.com.br),2019> Acesso em: 12 jan. 2019.

AZEHEB. **Ilusão de ótica**. Disponível em:<[https:// azeheb.com.br](https://azeheb.com.br),2019> Acesso em: 12 jan. 2019.

BASSOLS. **O ciclo da vida humana: uma perspectiva psicodinâmica**. Porto Alegre: Artmed, 2001, p. 127-140.

BEBEE. **Linguística verbal**. Disponível em:<<https://www.bebree.com/producer/@regis-deiques-coach-369r/a-teoria-do-metodo-up-mind-mente-avancada-163405>> Acesso em: 5 jan.2019.

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BIBVIRT. **Educação sexual**. Disponível em:<<http://www.bibvirt.futuro.usp.br/acervo/paradidat/pcns/sexual.html>> Acesso em: 10 fev.2019.

BIT2GEEK. **Inteligência artificial**. Disponível em:<<https://bit2geek.com/2018/08/04/desafios-europeus-a-curto-prazo/>> Acesso em: 02 mar. 2019.

BLOG AUTO ESTIMA. **Superação**. Disponível em:<<https://ativoesaudavel.com.br/blog/autoestima-superacao/>>Acesso em:10 jan. 2019.

BLOG GRUPORABBIT. **Como me vejo**. Disponível em:<[blog.gruporabbit.com.br como me vejo.](http://blog.gruporabbit.com.br/como-me-vejo)> Acesso em: 03 abril 2019.

BLOG LUZ E VIDA. **Aprendendo a andar**. Disponível em:<<https://blogluzevida.blogspot.com/2015/03/criador-aprendendo-andar.html>> Acesso em: 08 jan.2019.

BLOG MENTE HUMANA. **Mente humana**. Disponível em:<<http://a-mente-humana.blogspot.com/2008/05/percepo.html>> Acesso em: 03 mar.2019.

BLOG PERSONA PSICOLOGIA. **Família em equilíbrio**. Disponível em:<<http://personapsicologiaesaude.blogspot.com/2012/07/>> Acesso em: 10 mar. 2019.

BLOG PROF. FLAVIA BODRUK. **Expressão corporal**. Disponível em:<<http://proflaviabodruk.blogspot.com/2010/10/7-inteligencias-descubra-qualis-voce.html>> Acesso em: 6 jan. 2019.

BLOG QLUZ. **Pirâmide Maslow**. Disponível em:<<https://blog.opinionbox.com/piramide-de-maslow/>> Acesso em: 09 jan.2019.

BLOG UNIVERSITARIO EM AÇÃO. **Percepção da realidade**. Disponível em:<<http://universitario-em-acao.blogspot.com/2011/05/ilusao-de-otica.htm>> acesso em: 12 abril. 2019.

BLOG UNIVERSITARIO EM AÇÃO. **Percepção da realidade**. Disponível em:<<http://universitario-em-acao.blogspot.com/2011/05/ilusao-de-otica.htm>> acesso em: 12 abril. 2019.

BLOG. HUMANIDADESEMDEBATE. **No espelho**. Disponível em:<<http://humanidadesemdebate.blogspot.com/2017/04/o-gato-em-frente-ao-espelho.html>>

BLOGDOCEDEMAKE. **Panda**. Disponível em:<<http://docedemake.blogspot.com/2011>> Acesso em: 10 jan. 2019.

BLOGELO7. **Caixa preta**. Disponível em:< <https://www.elo7.com.br/caixa-preta/dp/C93212>> Acesso em: 17 mar. 2019.

BLOGELO7. **Casamento**. Disponível em: <<https://www.elo7.com.br/aliancas-casamento-ouro-18k-750/dp/87CBB7,2017>> Acesso em: 15 mar. 2019.

BLOGMVCORPOHUMANO. **Sentido e seus órgãos**. Disponível em: <<http://mvcorpohumano,2019>> Acesso em: 10 abril. 2019.

BLOGMVCORPOHUMANO. **Sentido e seus órgãos**. Disponível em: <<http://mvcorpohumano,2019>> Acesso em: 10 abril. 2019.

BLOGROSACUKUIER. **Brigas de casal**. Disponível em: <<https://rosacukier.com.br/brigas-de-casal-dicas,2015>> Acesso em: 16 abril 2019.

BLOGSPOT. UNIVERSITÁRIOEMAÇÃO. **Fenômeno social**. Disponível em: <<http://universitario-em-acao.blogspot.com/2011/05/ilusao-de-otica.html>, 2011> Acesso em: 15 mar. 2019.

BLOGSPOT.CRIANDOMEUSITE. **Autoestima**. Disponível em: <<http://criando-meu-site.blogspot.com/2015/07/como-receber-dinheiro-do-adsense.html>> Acesso em: 22 abril. 2019.

BLOGSPOT. CUIDARNAENFERMAGEM. **Percepção tátil**. Disponível em <<http://cuidarnaenfermagem.blogspot.com/2017/04/afericao-do-pulso.html>> Acesso em: 18 abril. 2019.

BLOGSPOT. PRVICENTEPESSOA. **Dependência alcoólica**. Disponível em: <<http://prvicentepessoa.blogspot.com,2010>> Acesso em: 22 abril. 2019.

BOA SAUDE. **Educação**. Disponível em: <<http://www.boasaude.com/lib>> Acesso em: 10 jan. 2019.

BOCK, A.M.B.; FURTADO, O; TEIXEIRA, M.L.T. **Psicologias: Uma introdução ao estudo de psicologia** 13<sup>a</sup> edição Editora Saraiva, São Paulo, SP. 1999

BOWLBY, J. **Tristeza e Depressão. Apego e Perda**. Vol. 3. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

BR.MUNDOPSILOGOS. **Quais são os efeitos psicológicos do tabagismo**. Disponível em: <<https://br.mundopsicologos.com/artigos/quais-sao-os-efeitos-psicologicos-do-tabagismo>>. Acessado em: 21 mar. 2019.

BRASIL ESCOLA. **Drogas**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/drogas/alcool.htm>>. Acesso em: 05 abril. 2019.

CASAISFELIZES **Visão**. Disponível em: <[casaisfelizes.com.br](http://casaisfelizes.com.br), 2017> Acesso em: 18 abril. 2019.

CATRACALIVRE. **Entenda as alterações emocionais da puberdade**. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/saude-bem-estar/entenda-as-alteracoes-emocionais-da-puberdade/>>. Acesso em: 01 mar. 2019.

CEREBROMENTE. **Criamos nossa realidade.** Disponível em: <<http://www.cerebromente.org.br/n04/opiniaio/percepcao.htm>> Acesso em: 10 abril. 2019.

CHANEL. **Puberdade feminina.** Disponível em: <<https://chanel.saude.abril.com.br/blog/experts-na-infancia/puberdade-precoce-exige-atencao/>> Acesso em: 04 jan.2019.

CICLO DA VIDA - **A biografia humana conhecendo as leis que regem o desenvolvimento humano ppt-** Maria Fernanda Camarano

CITRUS. USPNET. **Inteligência musical.** Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/centrodememoriaip/>> Acesso em: 3 mar. 2019.

CLINICA DA HIPNOSE. **Traumas na infância.** Disponível em: <<https://clinicadahipnose.com.br/traumas-de-infancia>>. Acesso em: 01 mar./2019.

CONCEITOS. **Social.** Disponível em: <[conceitos.com/grupo-social](http://conceitos.com/grupo-social), 2019> Acesso em: 18 abril. 2019.

DICIONARIOPOPULAR. **Audição.** Disponível em: <[www.dicionariopopular.com](http://www.dicionariopopular.com), 2019> Acesso em: 20 abril. 2019.

DM. **Leitura.** Disponível em: <<https://dm.com.br/opiniaio,2018>> Acesso em: 10 abril 2019.

DREAMTIME. **Ciclos da Vida.** Disponível em: <<https://pt.dreamstime.com/conceito-dos-ciclos-de-vida-do-homem-e-da-mulher-visualiza%C3%A7%C3%A3o-das-fases-crescimento-corpo-humano-desenvolvimento-envelhecimento-image101926093>> Acesso em: 05 jan.2019.

Editora Unifesp, 2009.p 50.

EDUCACAO. **Conheça os efeitos da nicotina no cérebro humano.** <<https://educacao.uol.com.br/disciplinas/ciencias/tabagismo-conheca-os-efeitos-da-nicotina-no-cerebro-humano.htm?cmpid=copiaecola>> Acesso em: 05 abril.2019.

EDUCAFRO. **Racismo.** Disponível em: <<https://www.educafro.org.br/site/relatos-de-racismo/2015>> Acesso em: 22 abril. 2019.

EPOCA E NEGOCIOS. **Idosos.** Disponível em: <<http://epocanegocios.globo.com/Revista/Common/0,,ERT96353-16357,00.html>> Acesso em: 04 abril.2019.

ESCOLAEDUCAÇÃO. **Discriminação de odores.** Disponível em: <<https://escolaeducacao.com.br/anosmia/olfato/>> Acesso em: 12 abril. 2019.

EXAME. **Comunicação**. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/geral/como-melhorar-a-comunicacao-com-sua-equipe/>> Acesso em: 20 mar. 2019.

EXAME. **Olfato**. Disponível em: <exame.abril.com.br,2014> Acesso em: 20 abril. 2019.

FALANDO A VERDADE. **Sintomas de depressão**. Disponível em: <<http://falandoaverdade.com/materia-completa-conheca-todos-os-tipos-de-depressao-sintomas-causas-e-tratamento-tem-cura>> Acesso em: 22 abril. 2019.

FAMILIA. **Educar**. Disponível em: <<https://www.familia.com.br/educacao-dos-filhos-a-importancia-de-impor-limites/>> Acesso em: 12 abril. 2019.

FARIABRITO. **Percepção**. Disponível em: < <https://fariabrito.com.br/como-aprendemos-o-que-aprendemos>> Acesso em: 15 mar. 2019.

FARMAMIGO. **Família unida**. Disponível em: <<http://farmamigo.com/sitio/wp-content/uploads/2015/06/>> Acesso em: 12 mar. 2019.

FATOS DESCONHECIDOS. **Vida adulta**. Disponível em: <<https://www.fatosdesconhecidos.com.br/10-ilustracoes-sobre-vida-adulta-que-te-farao-rir-e-depois-chorar/>> Acesso em: 10 abril. 2019.

PNGIMAGE. **Vidas**. <<https://pngimage.net/wp-content/uploads/2018/05/d%C3%BAvidas-png-6.png>> Acesso em: 22 abril. 2019.

FOLHAVITÓRIA. **Enologia**. Disponível em: <<http://www.folhavitoria.com.br/entretenimento/blogs/espacogourmet/wp-content/uploads/2012/07/degustar-vinhos.jpg>> Acesso em: 12 abril. 2019.

FUNART. **Dependência de remédio**. Disponível em: <<http://www.funarte.gov.br/teatro/em-sp-espetaculo-%E2%80%9Cboa-sorte%E2%80%9D-mostra-o-universo-jovem,2011>> Acesso em: 22 abril. 2019.

Gardner, H.: Estruturas da mente – **A Teoria das inteligências Múltiplas**, Porto Alegre, Artes Médicas Sul, 1994.

GAZETADOPOVO. **Comportamento saber ganhar x saber perder**. Disponível em:

GAZETAINTERIOR. **Hipocondríacos ou dependentes de remédios**. Disponível em: <<http://www.gazetainterior.com.br/index.php/hipocondriacos-ou-dependentes-de-remedios/>>. Acesso em: 01 jul. 2019.

GEOCITIES. **Educação sexual**. <Disponível em: <<http://br.geocities.com/secrrr/edusexu.htm>>a> Acesso em: 19 abril. 2019.

GEOCITIES. **Educação sexual**. Disponível em: [http://www.geocities.com/freitas\\_educacao/educacao\\_sexual.html](http://www.geocities.com/freitas_educacao/educacao_sexual.html).

Acesso em: 12 fev. 2019.

GERRIG, R. J. e ZIMBARDO, P. G. **A Psicologia e a Vida**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GESTAÇÃOBEBE. **Bebe**. Disponível em: <<https://www.gestacaobebe.com.br/suco-de-manga-para-bebe>> Acesso em: 18 abril. 2019.

GRAU. **Educação sexual**. Disponível em: <<http://www.equipegrau.com.br/EducacaoSexual/>>. Acesso em: 10 abril.2019.

GREENME. **Sinais puberdade masculina feminina**. Disponível em:<<https://www.greenme.com.br/viver/especial-criancas/5412-20-sinais-puberdade-masculina-feminina>>. Acesso em: 21 mar.2019.

GUALBERTO. **Percepção auditiva**. Disponível em: <<https://gualberto.g12.br/default.aspx?section=169&article=182&section=169&article=182>> Acesso em: 10 abril. 2019.

GUIAINFANTIL. **As mudanças emocionais na pré-adolescência**. Disponível em: <<https://br.guiainfantil.com/materias/educacao/comportamento/as-mudancas-mocionais-na-pre-adolescencia>>. Acesso em: 15 fev.2019.

IBBC. **Auto conhecimento**. Disponível em:<<https://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/7-sinais-de-que-voce-precisa-de-autoconhecimento/>> Acesso em: 20 mar. 2019.

ILLUSIONSPOINT. **Motivação**. Disponível em:<<https://www.illusionspoint.com/multiple-meaning-optical-illusions/woman-in-flower-optical-illusion/>> Acesso em:10 abril. 2019.

ILUSOESOPTICAS. **Fatores de percepção**. Disponível em:<<https://www.ilusoesopticas.com,2014>> Acesso em: 14 abril. 2019.

ILUSOESOPTICAS. **Voando na praia**. Disponível em: <<https://www.ilusoesopticas.com/2013/>> Acesso em: 10 jan. 2019.

INFODIÁRIO. **Dançando, melhore sua vida dançando**. Disponível em:<[http://infodiario.co.mz/articles/detail\\_article/9756](http://infodiario.co.mz/articles/detail_article/9756)> Acesso em: 10 jan. 2019.

ISSUU.COM. **Bullying**. Disponível e em: <[https://issuu.com/asscom/docs/campanha\\_contra\\_o\\_bullying\\_-\\_cartilha](https://issuu.com/asscom/docs/campanha_contra_o_bullying_-_cartilha)> Acesso em: 22 abril. 2019.

ISTOE. **Estresse infantil**. Disponível em: <[istoe.com.br,2016](http://istoe.com.br,2016)>

ITOEZ, S. **Adolescência e sexualidade para ele e para nós**. Editora Paulinas, São Paulo, SP. 1999.

JORNAL DA ORLA. **Cabeça de adolescente**. Disponível em:<<http://www.jornaldaorla.com.br/noticias/30162-o-que-tem-na-cabeça-do-adolescente/>> Acesso em: 04 jan.2019.

JORNAL. USP. **Fumante passivo**. Disponível em:  
<<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/estudo-aponta-fatores-que-mais-influenciam-a-deixar-habito-de-fumar>> Acesso em: 20 abril. 2019.

JORNAL. USP. **O efeito do cigarro**. Disponível em:  
<<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/estudo-aponta-fatores-que-mais-influenciam-a-deixar-habito-de-fumar>> Acesso em: 20 abril. 2019.

JORNALPEQUENO. **Preconceito e desinformação dificultam combate ao alcoolismo**. <<https://jornalpequeno.com.br/2018/02/18/preconceito-e-desinformacao-dificultam-combate-ao-alcoolismo/>>. Acesso em: 21 jun. 2019.

KDFFRASES. **Frase de Cazuza**. Disponível em:  
<<https://kdfrases.com/frase/96971,2012>> Acesso em: 22 abril. 2019.

KNOOW. NET. **União**. Disponível em: <<http://knoow.ne.omalhete.blogspot.com/2015/06/a-cadeia-de-uniao.html>> Acesso em: 12 mar. 2019.

LEPLUS.NOUELOBS. **Vícios de jogos online**. Disponível em:  
<<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/537279-crise-economique-pouvoir-d-achat-chomage-quand-la-publicite-joue-sur-la-peur.html>> Acesso em: 22 abril. 2019.

LEPLUS.NOUELOBS. **Vícios em TV**. Disponível em:  
<<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/537279-crise-economique-pouvoir-d-achat-chomage-quand-la-publicite-joue-sur-la-peur.html>> Acesso em: 22 abril. 2019.

MAGAZINENOTICIAS. **Percepção de movimento**. Disponível em: <<https://www.noticiasmagazine.pt/2018/ilusao-otica-esta-incendiar-internet/>> Acesso em: 19 abril. 2019.

MARINGAPOST. **Cães farejadores**. Disponível em:  
<<https://maringapost.com.br/webanimal/2017/12/05/caes-farejadores-de-drogas>> Acesso em: 18 abril. 2019.

MCXSOLUCOESCONTABEIS. **Sabores**. Disponível em: <<https://www.mcxsolucoescontabeis.com.br/single-post/2017/05/01>> Acesso em: 18 abril. 2019.

MEGACURIOSO. **Percepção de formas**. Disponível em: <<https://www.megacurioso.com.br/ilusao-de-optica/44413-10-ilusoes-de-optica-fritar-cerebro.htm,2019>> Acesso em: 12 jan. 2019.

MELLO FILHO, J. **Concepção psicossomática: visão atual**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

METODOLOGIAVISUALDESIGN. **Percepção de relações espaciais com profundidade**. Disponível em: <<https://metodologiavisualdesign.files.wordpress.com/2012/03/pinturas-3d-no-chao-93.jpg>> Acesso em: 10 abril. 2019.

MINHAVIDA. **Mudanças de humor não são apenas culpa dos hormônios.**

Disponível em:<<https://www.minhavidacom.br/familia/materias/17636-mudancas-de-humor-na-dolescencia-nao-sao- apenas-culpa-dos-hormonios>>. Acesso em 07 mar. 2019.

MINILUA. **Inteligência existencial.** Disponível em:<<https://minilua.com/9-tipos-inteligencia-humana/>> Acesso em: 20 mar. 2019.

MOSHEBERGEL. **Entenda as mudanças emocionais encontradas em meninos adolescentes.** Disponível em:< <https://moshebergel.com.br/entenda-as-mudancas-emocionais-encontradas-em-meninos-adolescentes/>>. Acesso em: 28 fev. 2019.

MPSC. MP. **Campanhas Bullying.** PPT Ministério Público de Santa Catarina. Disponível em:

MUNDOEDUCACAO. **Sexualidade abuso sexual.** Disponível em:<<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/sexualidade/abuso-sexual.htm>>. Acesso em: 20 mar.2019.

NAOPERDENA. **Depressão.** Disponível em:<<http://www.naoperdenao.com.br/2016/03/depressao-feliz-disfuncao-bioquimica-do.html>> Acesso em: 22 abril. 2019.

NAOPERDENA. **depressao-feliz-disfuncao bioquímica.** Disponível em:<<http://www.naoperdenao.com.br/2016/03/depressao-feliz-disfuncao-bioquimica-do.html>>. Acesso em: 21 mar.2019.

NEIM. UFBA. **Saúde ponto novo.** Disponível em:<<http://www.neim.ufba.br/wp/wp-content/uploads/2013/11/saudepontonovo.pdf>>. Acesso em: 20 mar.2019.

NOVAMAIS. **Tato.** Disponível em <[novamais.com/noticias](http://novamais.com/noticias), 2017> Acesso em: 20 abril. 2019.

NSCTOTAL. **Dinheiro.** Disponível em:<<https://www.nsctotal.com.br/noticias/entenda-como-e-calculado-o-valor-do-salario-minimo>> Acesso em: 22 abril.2019.

OBVIOUS. **Novos tipos de famílias.** Disponível em:<[http://obviousmag.org/vida\\_manual\\_do\\_usuario/2015/a-sociedade-mudou-e-as-familias-tambem.html](http://obviousmag.org/vida_manual_do_usuario/2015/a-sociedade-mudou-e-as-familias-tambem.html)>Acesso em: 15 abril 2019.

OCEMEENTENDI. **Ansiolíticos.** Disponível em:<<http://www.ocemeentendi.blogspot.com/2013/02/ansioliticoscalmantes.html>> Acesso em: 20 abril. 2019.

ODONTOBUSINESS. **Alcance olfativo.** Disponível em:<<https://odontobusiness.com.br/marketing-olfativo-na-odontologia-2>> Acesso em: 18 abril. 2019.

OPNS. **Feminicídio**. Disponível em: <<http://opsn.com.br/ops-realiza-roda-de-conversa-sobre-violencia-contra-as-mulheres/2018>> Acesso em: 22 abril. 2019.

PCS. **Adolescentes**. Disponível em: <<http://www.adolescente.psc.br>> Acesso em: 10 fev.2019.

PERSONALI. **Vida adulta**. Disponível em:<<https://www.personali/juicysantos.com.br/vida-013/opiniaio/12-sinais-de-que-a-sua-vida-adulta-comecou/>>Acesso em: 18 abril.2019.

PISICOSOFHIA. **Percepção visual**. Disponível em:<[https://pisicosophia.webnode.com/fun,1990Figura 65](https://pisicosophia.webnode.com/fun,1990Figura%2065)> Acesso em: 10 jan. 2019.

PORTAL DA ECUCAÇÃO. **Educação primária**. Disponível em: <<http://www.portaldaeducacao.com.br>>Acesso em: 10 abril.2019.

PORTALS1. **Enologia**. Disponível em: <<http://www.portals1.com.br/vinho-tinto-ajuda-no-combate-as-bacterias-da-boca-diz-estudo>> Acesso em: 18 abril. 2019.

POST.MARCIASENSITIVA. **Mente e coração**. Disponível em: <[www.facebook.com/marciasensitiva/posts,2017](http://www.facebook.com/marciasensitiva/posts,2017)> Acesso em: 20 abril. 2019.

PROSEX. **Educação sexual**. Disponível em: <<http://www.prosex.org.br>>Acesso em: 15 abril.2019.

PSICO ONLINE. **Inteligências múltiplas**. Disponível em:<<https://www.psiconlinews.com/2015/05/teoria-das-inteligencias-multiplas-de-gardner.html>> Acesso em: 10 fev. 2019.

PSICOATIVO. **Figura e fundo**. Disponível em:<[ttps://psicoativo.com,2017](https://psicoativo.com,2017)> Acesso em: 18 abril. 2019.

PSICOSOPFIA. **Triangulo de Kaniza**. Disponível em: <<https://sites.google.com/site/pisicosophia/estados-da-mente/tipos-de-percepcao>> Acesso em: 15 mar.2019.

QUEROEVOLUIR. **O que é autoconhecimento**. Disponível em:<<https://www.queroevoluir.com.br/o-que-e-autoconhecimento/>>. Acessado em: 21 mar.2019.

RADIOLEGALFM. **Dependência de celular**. Disponível em: <<http://radiolegalfm.com.br/noticia/172-dependencia-do-celular-tem-limitado-relacionamento-pessoal>> Acesso em: 22 abril. 2019.

RADIOMAIIS. **Razão e emoção**. Disponível em:<[http:// radiomais.am.br](http://radiomais.am.br)>Acesso em: 10 abril 2019.

RECAPACITA. **Inteligência Naturalista**. Disponível em:<<https://app.emaze.com/@AORLQQIQW>>Acesso em: 20 mar. 2019.

RECURSOS PARA A SAUDE. **Raiva**. Disponível em:<<http://recursosparasud.blogspot.com/2018/06/ctr-licao-22-manual-primaria-2.html>> Acesso em: 16 fev. 2019.

REVISTA DO RH. **Razão e Emoção**. Disponível em:<<http://revistadoreh.sacs2.com.br/razao-emocao/>> Acesso em: 30 jan. 2019.

Revista Época. **Rede do prazer** Ano IV, nº166, 23 de julho de 2001.

Revista Veja Jovens. **Eles sabem tudo. Será? E Será que ficar é mesmo novidade?** Setembro de 2001.

Revista Veja. **Muito prazer**. Maio de 2001.

REVISTAJGALILEU. **Robôs inteligentes**. Disponível em:<<https://revistagalileu.globo.com/Revista/noticia/2014/06/pre-historia-dos-robos.html>> Acesso em: 10 jan. 2019.

REZENDE, JM. À sombra do plátano: crônicas de história da medicina. São Paulo:

SAÚDE, ABRIL. **Depressão**. Disponível em:<<https://saude.abril.com.br/medicina/depressao-sintomas-diagnostico-prevencao-e-tratamento>> Acesso em: 22 abril. 2019.

SBIE. **Conheça os 4 principais tipos de temperamento**. Disponível em:<<http://www.sbie.com.br/blog/conheca-os-4-principais-tipos-de-temperamento/>>. Acesso em: 21 mar.2019.

SCRIBD. **Comunicação Verbal**. Disponível em:<<https://pt.scribd.com/document/52210484/A-COMUNICACAO-NAO-VERBAL-NAS-INTERACOES-ENFERMEIRO-USUARIO-EM>> Acesso em: 03 mar.2019.

SEGREDOS DO MUNDO. **Percepção de cores**. Disponível em:<<https://segredosdomundo.r7.com/25-ilusoes-de-otica-que-vao-dar-um-no-em-seu-cerebro>> Acesso em: 10 abril. 2019.

SEMPREFAMILIA. **5 verdades sobre relacionamentos que não devem ser esquecidas durante o casamento**. Disponível em:<<https://www.semprefamilia.com.br/5-verdades-sobre-relacionamentos-que-nao-devem-ser-esquecidas-durante-o-casamento/>>. Acesso em: 01 mar.2019.

SERRAVALLE. **Novas família**. Disponível em:<<https://serravallenaafricadosul.blogspot.com/2015/02/alfabetizacao-o-livro-da-familia-nova.html>> Acesso em:10 fev. 2019.

SIGNIFICADOS. **Machismo, Homofobia, Preconceito e Racismo** – Disponível em:<<https://www.significados.com.br>>. Acesso em: 11 jul. 2019.

SLIDEPLAYER. **Família desequilibrada**. Disponível em:<<https://slideplayer.com.br/slide/340191/>> Acesso em:18 mar. 2019.

SLIDERPLAYER. **Transições sociais**. Disponível em:<<https://slideplayer.com.br/slide/10205512/2016>> Acesso em: 10 jan.2019.

SLIDERSHARE. **Danos à saúde**. Disponível e em: <<https://pt.slideshare.net/AltairMoissAguilar/drogas>, 2014> Acesso em: 20 abril. 2019.

SLIDESHARE. **Órgãos dos sentidos**. Disponível em:<[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net),2019> Acesso em: 18 jan. 2019.

SODELAS. **Passando para a fase adulta**. Disponível em:<[https://www.sodelas.com.br/passando para fase adulta](https://www.sodelas.com.br/passando-para-fase-adulta)>Acesso em: 10 jan.2019.

SOMENTEACESSIBILIDADE. **Placa de sinalização em braile**. Disponível em: <<http://www.somenteacessibilidade.com.br/instaladores-pisos-tateis.html>> Acesso em: 18 abril. 2019.

STARNEWS. **Educação sexual**. Disponível em: <<http://www.starnews2001.com.br>>Acesso em: 02 mar.2019.

SUPER ABRIL. **Comportamento, hereditariedade e ambiente**. Disponível em:<<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-tracos-da-personalidade-podem-ser-definidos-pela-genetica>, 2016> Acesso em: 09 abril.2019.

SUPER ABRIL. **Percepção de intensidade luminosa**. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/blog/superlistas/6-ilusoes-de-otica-incriveis>> Acesso em: 10 abril. 2019.

SUPER. ABRIL. **Quais traços da personalidade podem ser definidos pela genética**. Disponível em:<<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/quais-tracos-da-personalidade-podem-ser-definidos-pela-genetica/>>. Acesso em: 28 fev.2019.

TALLEREDUCA. **Raciocínio**. Disponível em: <<https://www.tallereduca.picswe.com/pics/logico-matematica-ef.html>> Acesso em: 3 abril. 2019.

Tipos de temperamentos por: José Roberto Marques | Blog | 23 de nov. de 2017>.

TODAMATÉRIA. **Sentidos**. Disponível em: < [www.todamateria.com.br/sentidos-do-corpo-humano](http://www.todamateria.com.br/sentidos-do-corpo-humano), 2010> Acesso em: 18 abril. 2019.

TOLUNA. **Amor as plantas**. Disponível em:<<https://us.toluna.com/opinions/3927847/Tudo-que-plantamos-Vamos-colher.>>Acesso em: 10 mar. 2019.

UFRGS. **Alcoolismo**. Disponível em: <[ufrgs.br](http://ufrgs.br),2011> Acesso em: 20 de abril de 2019.

UMASHA. **Perfumaria**. Disponível em:  
<<https://6umasha.wordpress.com/2010/11/19/question-of-the-day-61>> Acesso em:  
12 abril. 2019.

UNICAMP. **Estabanamento irracional**. Disponível em:<[https:// lite.fe.unicamp.br-2001](https://lite.fe.unicamp.br-2001)> Acesso em: 12 jan. 2019.

UOL.BLOGSPOT. **A luta entre dois lobos**. Disponível em:<[pedrinhochegavadescalco.blogspot.com,2013](http://pedrinhochegavadescalco.blogspot.com,2013)> Acesso em: 19 fev. 2019.

UP. **Sentido da vida**. Disponível em:<<https://www.up.edu.br/blogs/ciclo-basico/o-sentido-da-vida/>> Acesso em: 02 mar. 2019.

VISTAPLANETA. **Aroma de café**. Disponível em: <[vistaplanetaedição438](#)> Acesso em: 10 abril. 2019.

WINNICOTT, D. A Adolescência. In: WINNICOTT, D. **A família e o Desenvolvimento do Indivíduo**. Interlivros: Belo Horizonte, 1980.

WORDPRESS. **Amigos**. Disponível em:<<https://www.presentesdocoracao.wordpress.com>> Acesso em: 05 mar.2019.

WORDPRESS. **O aprendiz em saúde**. Disponível em:<<https://www.oaprendizemsaude.wordpress.com>> Acesso em:16 mar. 2019.



# Sistema Iner de Resíduos Sólidos Projeto "Lixo Zero, Social 10"

[www.grupoiner.com.br](http://www.grupoiner.com.br)

**Espaço  
destinado  
ao patrocínio**



**CESB – Confederação do Elo Social Brasil**  
Diretoria Nacional de Implantação de Projetos  
R. Cecília Bonilha, 145 – SP – Capital – CEP 02919-000  
CNPJ 08.573.345/0001-46 – 11 3991-9919

